

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
120	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	6-37
151	Чай с молоком или сливками	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	4-11
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-80
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
Итого за завтрак		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-36	14-06
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-56
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-29
77	Кнели куриные с рисом	Калорийность-201, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-5	41-16
68	Капуста тушеная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-12	3-99
48	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-2, Углеводы- 22	2-92
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
174	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-99, Углеводы-24	1-97
Итого за обед		Калорийность-550, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-73, Витамин С-15	53-11
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	16-11
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-39
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-60
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-39	17-22
Итого за день		Калорийность-1 168, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-157, Витамин С-64	85-95

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна