

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>			
172	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	9-53
202	Чай с молоком или сливками	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	9-13
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	6-80
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
Итого за завтрак		Калорийность-410, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-59	27-80
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-70
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-70
<u>обед</u>			
201	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-05
0	Сметана		=
104	Котлеты, биточки, инницели рыбные	Калорийность-148, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-37, Витамин С-1	20-42
164	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43	8-77
178	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-85
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-75
Итого за обед		Калорийность-678, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-142, Витамин С-16	40-18
<u>Уплотненный полдник</u>			
107	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	26-82
24	Джем, повидло	Калорийность-51, Углеводы-13	3-33
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-342, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-37	30-80
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-249, Витамин С-17	99-48

Утвердил

заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна