

**Основная (3-7 сад осень/зима )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
184	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	<b>11-30</b>
217	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	<b>8-80</b>
6	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-40, Жиры-4	<b>3-14</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-78</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-393, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-59, Витамин С-1	<b>25-02</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-98</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-98</b>
<b><u>обед</u></b>			
182	<b>Суп картофельный с Геркулесом</b>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	<b>2-39</b>
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-74</b>
56	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	<b>28-27</b>
151	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-257, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	<b>7-82</b>
177	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-101, Углеводы-25	<b>3-43</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-78</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-727, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-104, Витамин С-6	<b>46-86</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
95	<b>Оладьи (сухие дрожжи)</b>	Калорийность-267, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-36	<b>10-10</b>
23	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-49, Углеводы-13	<b>3-30</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-57</b>
4	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-358, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-59	<b>14-05</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 519, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-231, Витамин С-57	<b>87-91</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Бобкина Татьяна  
 заведующий \_\_\_\_\_ Анатольевна