

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	5-53
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-84
Итого за завтрак		Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45	10-40
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
32	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-3	3-28
145	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	1-71
60	Рыба припущенная	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Витамин С-1	6-38
31	Пюре картофельное	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4, Витамин С-4	3-08
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-20
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-36
Итого за обед		Калорийность-383, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-59, Витамин С-19	20-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
64	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24	4-71
33	Джем, повидло	Калорийность-70, Углеводы-18	4-73
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52	10-03
Итого за день		Калорийность-966, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-165, Витамин С-69	42-85

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна