

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
162	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	6-37
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-52
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-52	13-03
<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>			
48	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	4-91
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	2-06
80	Рыба припущенная	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	8-51
35	Пюре картофельное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5, Витамин С-4	3-57
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
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-446, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-68, Витамин С-23	25-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	5-89
33	Джем, повидло	Калорийность-70, Углеводы-18	4-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-345, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-61	11-34
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-190, Витамин С-73	51-83

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна