

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>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	3-86
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-86
Итого за завтрак		Калорийность-239, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	8-11
<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>			
158	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	13-15
58	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	32-37
137	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	3-60
147	Компот из кураги	Калорийность-84, Углеводы-20	2-26
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-86
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-39
Итого за обед		Калорийность-558, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-9	54-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
113	Запеканка из творога	Калорийность-262, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15	28-67
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-43
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-318, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	29-69
Итого за день		Калорийность-1 156, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-164, Витамин С-59	94-41

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна