

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>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	4-46
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-86
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44	8-82
<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>			
189	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-10	15-77
77	Котлеты, биточки, инджели из говядины	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	43-17
158	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	4-15
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-71
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-654, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-102, Витамин С-11	69-05
<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
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-31	29-82
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-186, Витамин С-61	109-67

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна