

Основная (1-3 года)

| Выход (г)                    | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                |                                                                                |                            |
| 130                          | Каша вязкая ячневая молочная   | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-21                              | 6-29                       |
| 150                          | Кофейный напиток с молоком     | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-1                  | 5-91                       |
| 20                           | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-31                       |
| 100                          | Напиток из вишни               | Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1                                      | 4-99                       |
| Итого за завтрак             |                                | Калорийность-288, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-53, Витамин С-2                 | 18-50                      |
| <b>обед</b>                  |                                |                                                                                |                            |
| 20                           | Хлеб ржаной                    | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-20                       |
| 40                           | Пюре морковное                 | Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3,<br>Витамин С-1                           | 2-95                       |
| 140                          | Суп картофельный с клецками    | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-8, Витамин С-3                   | 2-27                       |
| 160                          | Плов из птицы (ясли)           | Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15,<br>Углеводы-27                            | 56-74                      |
| 150                          | Компот из сушеных фруктов      | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 2-79                       |
| 10                           | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | 0-66                       |
| Итого за обед                |                                | Калорийность-529, Белки-20, Жиры-17,<br>Углеводы-73, Витамин С-4               | 66-61                      |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                |                                                                                |                            |
| 50                           | Салат из свеклы отварной       | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-5                   | 2-18                       |
| 75                           | Ватрушка с картофелем 75г      | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 7-24                       |
| 150                          | Чай с сахаром                  | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-56                       |
| 4                            | Соль                           |                                                                                | 0-07                       |
| Итого за Уплотненный полдник |                                | Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-30, Витамин С-6                 | 10-05                      |
| Итого за день                |                                | Калорийность-1 010, Белки-31, Жиры-28,<br>Углеводы-156, Витамин С-12           | 95-16                      |
| Утвердил<br>заведующий       | Бобкина Татьяна<br>Анатольевна | Кладовщик                                                                      | Повар                      |