

Основная (3-7 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	7-74
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-99
Итого за завтрак		Калорийность-355, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-65, Витамин С-2	21-79
<u>обед</u>			
210	Плов из птицы (сад)	Калорийность-406, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-36, Витамин С-1	60-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-94
60	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	4-42
160	Суп картофельный с клецками	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	2-60
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-35
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-26
Итого за обед		Калорийность-710, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-98, Витамин С-6	73-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-62
75	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-24
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68
6	Соль		0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-210, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-7	10-65
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-197, Витамин С-15	106-05

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна