

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	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	4-62
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-60
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-69
Итого за завтрак		Калорийность-253, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39	8-70
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
<u>обед</u>			
158	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	2-52
75	<i>Котлеты, биточки, инджели рыбные</i>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	15-92
151	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	5-42
177	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	2-28
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-69
42	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-55
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-108, Витамин С-12	29-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	<i>Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-211, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-34	22-42
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-60
4	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-261, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-47	23-10
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-203, Витамин С-62	62-99

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна