

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	6-29
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, 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, Углеводы-53, Витамин С-2	18-50
<u>обед</u>			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	2-95
140	Суп картофельный с клецками	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-27
160	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15, 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, Углеводы-73, Витамин С-4	66-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-18
75	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, 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, Углеводы-30, Витамин С-6	10-05
Итого за день		Калорийность-1 010, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-156, Витамин С-12	95-16

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна