

## Основная (3-7 года)

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

Утвердил \_\_\_\_\_ Бобкина Татьяна  
заведующий \_\_\_\_\_ Анатольевна