

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	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	8-20
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	7-49
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-1	21-61
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
75	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-7	7-70
184	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	3-60
166	Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет	Калорийность-369, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-16, Витамин С-21	33-59
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-65
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-747, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-86, Витамин С-28	51-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Коржики молочные	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-47	10-25
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-19
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Витамин С-2	21-56
Итого за день		Калорийность-1 517, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-200, Витамин С-81	96-40

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна