

## 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 пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>8-93</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-41</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-97</b>
100	<i>Напиток из черной смородины</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	<b>5-36</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-362, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-65, Витамин С-9	<b>22-67</b>
<b><u>обед</u></b>			
90	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-126, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>22-33</b>
140	<i>Капуста тушеная (сливочное масло)</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-14	<b>10-31</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-85</b>
60	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	<b>1-82</b>
190	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	<b>2-74</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-16</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-59</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-568, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-87, Витамин С-24	<b>42-80</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	<b>15-33</b>
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	<b>3-03</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-62</b>
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-20</b>
6	<i>Соль</i>		<b>0-11</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-326, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-62, Витамин С-3	<b>20-29</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 256, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-214, Витамин С-36	<b>85-76</b>

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