

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	6-83
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-53, Витамин С-1	15-95
обед			
119	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-16	16-39
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	2-98
159	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	2-77
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-23
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-39
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	=
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-77
Итого за обед		Калорийность-455, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-72, Витамин С-29	27-53
Уплотненный полдник			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-79
50	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	3-48
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-221, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-4	5-92
Итого за день		Калорийность-983, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-164, Витамин С-34	49-40
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна