

Основная (3-7 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	8-41
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-62, Витамин С-1	17-53
обед			
158	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-265, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин С-22	21-85
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	=
61	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	4-48
188	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	3-29
45	Соус сметанный	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	1-84
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-08
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-97, Витамин С-38	36-61
Уплотненный полдник			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-68
50	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	3-48
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44, Витамин С-6	6-97
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-203, Витамин С-45	61-11
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна