

## Основная (1-3 года)

| Выход (г)                           | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|----------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |   |  |                            |
| 130                                 | <i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>           | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | <b>7-25</b>                |
| 150                                 | <i>Чай с молоком или сливками</i>               | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | <b>5-34</b>                |
| 20                                  | <i>Хлеб пшеничный</i>                           | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10  | <b>1-31</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-294, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-52, Витамин С-9                 | <b>19-26</b>               |
| <b><u>обед</u></b>                  |   |  |                            |
| 70                                  | <i>Котлеты рыбные любительские</i>              | Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-8, Витамин С-2                  | <b>17-37</b>               |
| 120                                 | <i>Капуста тушеная (сливочное масло)</i>        | Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-7, Витамин С-12                  | <b>8-84</b>                |
| 20                                  | <i>Хлеб ржаной</i>                              | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9   | <b>1-20</b>                |
| 40                                  | <i>Салат картофельный</i>                       | Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-6                                | <b>1-22</b>                |
| 160                                 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-5                  | <b>2-31</b>                |
| 150                                 | <i>Компот из сушеных фруктов</i>                | Калорийность-86, Углеводы-21   | <b>1-80</b>                |
| 10                                  | <i>Хлеб пшеничный</i>                           | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5   | <b>0-66</b>                |
| <b>Итого за обед</b>                |   | Калорийность-433, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-67, Витамин С-19              | <b>33-40</b>               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |   |  |                            |
| 100                                 | <i>Запеканка морковная</i>                      | Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-20, Витамин С-2                 | <b>10-01</b>               |
| 15                                  | <i>Джем, повидло</i>                            | Калорийность-32, Углеводы-8  | <b>2-28</b>                |
| 150                                 | <i>Чай с сахаром</i>                            | Калорийность-42, Углеводы-10   | <b>0-52</b>                |
| 20                                  | <i>Хлеб ржаной</i>                              | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9   | <b>1-20</b>                |
| 4                                   | <i>Соль</i>                                     |  | <b>0-07</b>                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |   | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-47, Витамин С-2                 | <b>14-08</b>               |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-971, Белки-29, Жиры-21,<br>Углеводы-166, Витамин С-30             | <b>66-74</b>               |

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

