

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
113	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	6-50
137	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	3-43
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-10
Итого за завтрак		Калорийность-253, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-1	13-82
<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>			
397	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-13	9-97
55	Кнели куриные с рисом	Калорийность-144, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	27-33
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	7-29
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-34
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-10
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-766, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-110, Витамин С-13	51-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-426, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-78, Витамин С-11	9-14
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
2	Соль		0-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-487, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-92, Витамин С-11	10-31
Итого за день		Калорийность-1 547, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-248, Витамин С-75	77-46

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна