

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	3-45
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	=
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-50	13-32
<u>обед</u>			
117	Макаронник с печенью	Калорийность-262, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-33, Витамин С-7	21-26
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
34	Салат картофельный	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	1-07
160	Суп картофельный с клецками	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	2-14
31	Соус сметанный	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-2	1-23
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-74
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	=
92	Запеканка морковная	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-2	10-43
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-102, Витамин С-12	38-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-27	2-78
Итого за день		Калорийность-1 084, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-177, Витамин С-62	54-97
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар Мальцева Эльвира Сергеевна	