

Основная (3-7 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	<i>Каша вязкая ячневая</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	4-25
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-11
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	5-58
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-414, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-61, Витамин С-50	17-93
<u>обед</u>			
155	<i>Макаронник с печенью</i>	Калорийность-348, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-9	28-35
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	=
50	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	1-61
190	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	2-54
46	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	1-84
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-29
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за обед		Калорийность-723, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-113, Витамин С-14	37-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	2-84
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
6	<i>Соль</i>		0-12
110	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-2	12-52
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-54, Витамин С-2	16-17
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-228, Витамин С-66	71-73
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна