

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>			
83	Каша вязкая пшенная молочная	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	4-64
108	Чай с молоком или сливками	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	1-58
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-27
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-238, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43, Витамин С-1	11-52
<u>обед</u>			
170	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-7	51-46
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-34
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-85
127	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	4-15
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-20
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-64
Итого за обед		Калорийность-428, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-66, Витамин С-15	65-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
54	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-21	6-81
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-226, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	9-59
Итого за день		Калорийность-892, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-148, Витамин С-16	86-75
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна