

Основная (3-7 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
100	Каша вязкая пшенная молочная	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	5-62
130	Чай с молоком или сливками	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	1-90
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-53, Витамин С-1	13-46
обед			
208	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19, Витамин С-8	62-90
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-77
150	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-5	4-93
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-28
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-86, Витамин С-19	82-52
Уплотненный полдник			
67	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26	8-52
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-84
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-50	12-17
Итого за день		Калорийность-1 129, Белки-47, Жиры-28, Углеводы-189, Витамин С-20	108-15
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна