

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>			
145	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	8-95
172	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	5-80
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	3-28
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
Итого за завтрак		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	19-20
<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>			
182	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-19
53	Кнели куриные с рисом	Калорийность-139, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	26-77
262	Капуста тушеная	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-25, Витамин С-45	11-39
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-42
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-26
Итого за обед		Калорийность-624, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89, Витамин С-51	47-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
73	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	8-47
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-09
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-50	12-21
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-193, Витамин С-102	80-59

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна