

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	4-32
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	1-00
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
Итого за завтрак		Калорийность-374, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-56, Витамин С-1	10-04
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
обед			
177	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-13	10-61
48	Птица в соусе с томатом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	23-21
194	Картофель отварной	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-18	6-43
178	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-81
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-22
Итого за обед		Калорийность-502, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-83, Витамин С-32	47-21
Уплотненный полдник			
76	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-29	5-80
35	Джем, повидло	Калорийность-74, Углеводы-20	4-91
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-338, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-62	11-43
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-210, Витамин С-83	70-60

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна