

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>			
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	3-94
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-84
Итого за завтрак		Калорийность-239, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	8-16
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
67	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-11	2-63
154	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	3-40
57	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	11-79
134	Пюре картофельное	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	8-39
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-67
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-84
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-20
Итого за обед		Калорийность-494, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-94, Витамин С-32	31-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	13-96
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-33	15-03
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-174, Витамин С-82	57-08

Утвердил
заведующий
Калькулято
р

Бобкина Татьяна
Анатольевна

Кладовщик

Повар