

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	7-38
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-33
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-43
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-52, Витамин С-50	16-47
<u>обед</u>			
142	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-270, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-24	47-47
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
41	Пюре морковное	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	2-46
160	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-5	6-43
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-57
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
Итого за обед		Калорийность-550, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-77, Витамин С-6	60-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	1-22
80	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Витамин С-1	8-41
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-51
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин С-1	10-21
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-164, Витамин С-57	87-47

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна