

## Основная (3-7 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	<b>8-78</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-40</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-97</b>
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-43</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-332, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-59, Витамин С-50	<b>19-58</b>
<b><u>обед</u></b>			
160	<i>Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет</i>	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-16, Витамин С-21	<b>36-81</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-97</b>
60	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>6-25</b>
190	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-6	<b>7-55</b>
45	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	<b>2-29</b>
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-57</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-35</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-776, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-90, Витамин С-33	<b>59-79</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>2-60</b>
50	<i>Булочка Веснушка (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27	<b>3-98</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-62</b>
6	<i>Соль</i>		<b>0-10</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-257, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45, Витамин С-6	<b>7-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 365, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-194, Витамин С-89	<b>86-67</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Бобкина Татьяна  
заведующий \_\_\_\_\_ Анатольевна