

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-43, Витамин С-2
2 завтрак		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
обед		
302	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-12
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1
52	Птица в соусе с томатом	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-2, Витамин С-1
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39
178	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-698, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-111, Витамин С-13
Уплотненный полдник		
107	Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)	Калорийность-250, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-40
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
4	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-216, Витамин С-65

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна