

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	4-00
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-251, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	8-78
<u>2 завтрак</u>			
98	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-69
<u>обед</u>			
202	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10	12-16
141	<i>Макаронник с печенью</i>	Калорийность-316, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-40, Витамин С-9	21-58
147	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-84, Углеводы-20	1-89
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
41	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-53
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-102, Витамин С-19	39-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
68	<i>Картофельные оладьи с сыром</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-2	10-90
146	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-83, Углеводы-20	2-52
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-184, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-2	13-42
Итого за день		Калорийность-1 111, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-179, Витамин С-70	63-45

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна