

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	4-62
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	4-47
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44	11-20
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из плодов шиповника	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>			
242	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-13	14-56
163	Макаронник с печенью	Калорийность-366, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-10	24-89
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-100, Углеводы-24	2-26
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-53
Итого за обед		Калорийность-722, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-116, Витамин С-23	45-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	Картофельные оладьи с сыром	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Витамин С-2	13-62
175	Компот из изюма	Калорийность-100, Углеводы-24	3-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-226, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37, Витамин С-2	16-66
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-206, Витамин С-74	75-19

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна