

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
159	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29
179	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-59, Витамин С-51
<u>обед</u>		
33	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3
187	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1
150	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20
178	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-101, Углеводы-25
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
27	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-588, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-101, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-10
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13
4	<i>Соль</i>	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-224, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-24, Витамин С-10
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-34, Жиры-32, Углеводы- 184, Витамин С-90

Утвердил
заведующий _____