

Основная (3-7 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
162	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	9-29
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-88
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-43
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-60, Витамин С-52	21-57
<u>обед</u>			
65	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-2, Витамин С-1	54-87
140	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	7-13
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-78
60	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	1-82
190	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	2-50
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-08
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за обед		Калорийность-693, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-104, Витамин С-8	72-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-47
50	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	3-61
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-62
6	<i>Соль</i>		0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-42, Витамин С-3	5-81
Итого за день		Калорийность-1 279, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-206, Витамин С-63	99-87

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна