

Основная (1-3 года осень-зима)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 160 | Каша манная жидкая молочная | Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21 | 10-71 |
| 150 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 | 7-41 |
| 22 | Хлеб пшеничный | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 | 1-33 |
| 100 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50 | 1-98 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-298, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-52, Витамин С-50 | 21-43 |
| <u>обед</u> | | | |
| 70 | Рыба, запечённая в сметанном соусе | Калорийность-83, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-8 | 14-09 |
| 130 | Каша вязкая гречневая | Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | 3-91 |
| 20 | Хлеб ржаной | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 1-22 |
| 40 | Салат из горошка зеленого консервированного | Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4 | 5-80 |
| 160 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5 | 2-09 |
| 150 | Компот из кураги | Калорийность-86, Углеводы-21 | 2-69 |
| 11 | Хлеб пшеничный | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5 | 0-66 |
| Итого за обед | | Калорийность-464, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-69, Витамин С-17 | 30-46 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 93 | Шницель из капусты | Калорийность-79, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-23 | 6-56 |
| 30 | Соус молочный (для подачи к блюду) | Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2 | 1-85 |
| 150 | Чай с сахаром | Калорийность-42, Углеводы-10 | 0-58 |
| 20 | Хлеб ржаной | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 1-22 |
| 4 | Соль | | 0-08 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-188, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-23 | 10-29 |
| Итого за день | | Калорийность-950, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-154, Витамин С-90 | 62-18 |

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна