

Основная (3-7 года осень зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
190	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	12-71
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-90
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-99
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-360, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64, Витамин С-50	25-58
обед			
90	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-11	18-12
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	4-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-70
190	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	2-49
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-22
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-591, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-88, Витамин С-23	39-90
Уплотненный полдник			
121	Шницель из капусты	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Витамин С-29	8-53
45	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	2-77
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-40, Витамин С-29	13-33
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-53, Жиры-28, Углеводы-192, Витамин С-102	78-81

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна

