

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	6-09
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-88
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-39	15-76
<u>2 завтрак</u>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-84
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-84
<u>обед</u>			
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-02
60	Запеканка из говяжьей печени 1-3 года	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-7	12-27
130	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-71
145	Компот из изюма	Калорийность-83, Углеводы-20	2-34
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-89
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-12	25-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
66	Сырники из творога	Калорийность-154, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8	16-74
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	3-60
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-249, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-32	20-99
Итого за день		Калорийность-1 133, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-169, Витамин С-62	63-82

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна