

Основная (3-7 сад осень/зима)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| 150 | Каша вязкая ячневая молочная | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24 | 7-02 |
| 180 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | 7-06 |
| 5 | Масло порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | 2-79 |
| 15 | Хлеб пшеничный | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-00 |
| Итого за завтрак | | | 17-87 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 99 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50 | 1-84 |
| Итого за 2 завтрак | | | 1-84 |
| <u>обед</u> | | | |
| 182 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6 | 2-42 |
| 80 | Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет | Калорийность-178, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8, Витамин С-10 | 16-36 |
| 150 | Каша рассыпчатая гречневая | Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39 | 6-59 |
| 174 | Компот из изюма | Калорийность-99, Углеводы-24 | 2-81 |
| 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 | | | 31-07 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 73 | Сырники из творога | Калорийность-171, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8 | 18-59 |
| 25 | Джем, повидло | Калорийность-53, Углеводы-14 | 3-60 |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-50, Углеводы-13 | 0-69 |
| 6 | Соль | | 0-12 |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 23-00 |
| Итого за день | | | 73-78 |
| | | Калорийность-1 315, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-193, Витамин С-66 | |

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна