

Основная (1-3 года)

| Выход (г)                         | Наименование блюда           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                              |                                                                                |                            |
| 130                               | Каша пшенная жидкая молочная | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 6-83                       |
| 150                               | Кофейный напиток с молоком   | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-1                  | 4-79                       |
| 20                                | Хлеб пшеничный               | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | =                          |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника  | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 1-98                       |
| Итого за завтрак                  |                              | Калорийность-283, Белки-7, Жиры-6,<br>Углеводы-50, Витамин С-51                | 13-60                      |
| <b><u>обед</u></b>                |                              |                                                                                |                            |
| 149                               | Плов из птицы (ясли)         | Калорийность-283, Белки-15, Жиры-14,<br>Углеводы-25                            | 6-70                       |
| 21                                | Хлеб ржаной                  | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9                                           | =                          |
| 40                                | Пюре морковное               | Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3,<br>Витамин С-1                           | 2-57                       |
| 160                               | Суп картофельный с клецками  | Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-9, Витамин С-3                   | 2-04                       |
| 150                               | Компот из изюма              | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 3-34                       |
| 10                                | Хлеб пшеничный               | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | =                          |
| Итого за обед                     |                              | Калорийность-518, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-72, Витамин С-4               | 14-65                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                              |                                                                                |                            |
| 34                                | Салат картофельный           | Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-5                                | 1-03                       |
| 80                                | Пирожки с капустой 80гр      | Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-19, Витамин С-1                 | 7-81                       |
| 150                               | Чай с сахаром                | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-57                       |
| 4                                 | Соль                         |                                                                                | 0-08                       |
| Итого за Уплотненный полдник      |                              | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-34, Витамин С-1                 | 9-49                       |
| Итого за день                     |                              | Калорийность-1 027, Белки-32, Жиры-30,<br>Углеводы-156, Витамин С-56           | 37-74                      |

Утвердил Бобкина Татьяна  
заведующий \_\_\_\_\_Анатольевна