

Основная (3-7 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	8-41
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	4-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-60, Витамин С-51	15-18
обед			
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	=
61	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	3-85
190	Суп картофельный с клецками	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	2-43
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-01
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
203	Плов из птицы (сад)	Калорийность-392, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-35, Витамин С-1	9-46
Итого за обед		Калорийность-712, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-100, Витамин С-7	19-75
Уплотненный полдник			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	1-54
80	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Витамин С-1	7-81
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-2	10-16
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-199, Витамин С-60	45-09

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна