

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
165	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26	11-71
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-55
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-73
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-384, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-50	31-13
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	0-58
184	Суп картофельный с рисом	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6	4-73
158	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-359, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-13	65-73
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-24
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-25
Итого за обед		Калорийность-710, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-91, Витамин С-25	77-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
93	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-35	13-21
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-79
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-59	16-79
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-209, Витамин С-75	125-84

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна