

Утверждаю: 23.12.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	8-29
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-40
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-00
Итого за завтрак		Калорийность-259, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42, Витамин С-1	17-69
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	3-11
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-06
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70
31	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6	2-16
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-79
50	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	31-23
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-24
Итого за обед		Калорийность-451, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-73, Витамин С-11	48-29
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	5-28
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-62
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-63
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-79
3	Соль йодированная		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-6	12-37
Итого за день		Калорийность-910, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-145, Витамин С-68	81-09