

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>			
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	10-92
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	8-85
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-24
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-65
Итого за завтрак		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-71. Витамин С-2	24-66
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-20
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-20
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-22
190	Суп картофельный с клецками	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-14
120	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-26
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	34-22
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-85
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-84
Итого за обед		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-96. Витамин С-24	64-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-5	4-08
140	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-32	58-75
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-00
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	7-94
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-24
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-74. Витамин С-5	76-06
Итого за день		Калорийность-1 702, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-251. Витамин С-33	170-15

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Комиссарова
Юлия
Александровна
Алалыкина Анастасия Сергеевна

Кладовщик

Дудина
Людмила
Вячеславовна

Повар

Конникова
Любовь
Александровна