

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 пшеничная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	18-03
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	12-82
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло	Калорийность-33, Жиры-4	5-23
Итого за завтрак		Калорийность-428, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-66. Витамин С-2	39-27
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-59
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-37
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-60
80	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	57-71
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-608, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-96. Витамин С-4	75-98
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Салат из свёклы с сыром	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-6, Витамин С-5	14-45
150	Макароны отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-37
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-75
100	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-0	7-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-518, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-85. Витамин С-14	33-17
Итого за день		Калорийность-1 597, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-257. Витамин С-22	153-01
Утвердил заведующий Калькулятор	Лекомцева Елена Матвеевна Халиуллина Диляра Рифкатовна	Кладовщик Халиуллина Диляра Рифкатовна	Повар Шестакова Татьяна Николаевна