

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	18-10		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	11-01		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Сыр	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-42		
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-11, Жиры-10, Углево-63. Витамин С-1	36-72		
<u>2 завтрак</u>					
105	Йогурт	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	10-39		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углево-13	10-39		
<u>обед</u>					
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-37		
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-72		
75	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-205, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-12	39-08		
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-87		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-21, Жиры-20, Углево-95. Витамин С-30	59-14		
<u>Уплотненный полдник</u>					
95	Запеканка из творога	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-12	33-53		
200	Суп молочный с макаронами	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	16-29		
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-75		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-490, Белки-25, Жиры-16, Углево-60. Витамин С-1	52-62		
Итого за день		Калорийность-1 628, Белки-60, Жиры-50, Углево-231. Витамин С-32	158-87		
Утвердил	Лекомцева Елена	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Шестакова
заведующий	Матвеевна		Диляра		Татьяна
Калькулятор		Халиуллина Диляра Рифкатовна	Рифкатовна		Николаевна