

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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-35
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-60
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	6-92
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-04
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-393, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-51	33-66
<u>обед</u>			
201	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-82
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-29
151	Каша перловая вязкая	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	5-86
181	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-50
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-53
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-32
Итого за обед		Калорийность-580, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-85, Витамин С-15	84-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-56
81	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-53
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-434, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-79, Витамин С-1	18-77
Итого за день		Калорийность-1 407, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-225, Витамин С-67	137-42
Утвердил заведующий Калькулятор	 Ехлакова Наталья Николаевна Хиссамутдинова Ирина Вениславовна	Кладовщик Хиссамутдинова Ирина Вениславовна	Повар Крекнина Ольга Николаевна