

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
90	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	21-72
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-63
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-31	32-54
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	3-27
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-48
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
80	Рыба припущенная	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	14-28
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	15-76
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-80
50.000	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73, Витамин С-37	46-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
87	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-16	26-34
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-03
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-36
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-385, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-53	37-81
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-166, Витамин С-87	119-64
Утвердил заведующий Калькулятор	Пушина Ирина Леонидовна Беляева Ольга Николаевна	Кладовщик 	Тюрникова Наталя Борисовна Повар Караганских Людмила Михайловна