

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>			
180	Каши вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	13-04
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-11
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-56, Витамин С-1	23-34
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-31
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-31
<u>обед</u>			
180	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-308, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49	9-93
50	Винегрет овощной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	3-29
200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	7-65
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	34-09
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-789, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108, Витамин С-13	59-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-35
80	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	10-46
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-187, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-28, Витамин С-1	16-89
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-202, Витамин С-17	107-09
Утвердил заведующий Калькулятор	Пушина Ирина Леонидовна Беляева Ольга Николаевна	Кладовщик Тюрикова Наталья Борисовна	Повар Караганских Людмила Михайловна