

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-66
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-67
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-97
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-33
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-56, Витамин С-1	22-63
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-22
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-22
обед			
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-73
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-58
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-7	14-78
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	62-39
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	8-34
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-38
Итого за обед		Калорийность-639, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-102, Витамин С-7	98-20
Уплотненный полдник			
130	Запеканка капустная	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19, Витамин С-27	17-79
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-20
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-31	23-75
Итого за день		Калорийность-1 361, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-212, Витамин С-41	149-80

Утвердил
заведующий

Калькулятор

№161

Витвинова Елена

Юрьевна

Кладовщик

Фоминых

Наталья

Яковлевна

Повар

Ошвинцева

Лилия

Николаевна

Шарапова Лира Миншаиковна