

Основная (1-3 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>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-28
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-55
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-55
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-50, Витамин С-1	18-50
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-82
<u>обед</u>			
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	5-38
60	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-90
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Суп-пюре из картофеля на мясном бульоне	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-5	35-77
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-71
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-533, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-84, Витамин С-5	93-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Сырники из творога	Калорийность-211, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-10	27-68
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-66
150	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	1-35
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-322, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-34, Витамин С-2	32-07
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-178, Витамин С-10	148-97

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Витанова Елена
Юрьевна

Кладовщик

Шарапова Лира Миншаиковна

Чернова Алеся
Рамисовна

Повар

Иванова
Валентина
Владимировна