

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)
завтрак			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	7-48
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-19
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-97
12	Джем, повидло	Калорийность-25, Углеводы-7	2-16
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-63, Витамин С-1	22-80
2 завтрак			
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
обед			
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-20
70	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	53-55
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-07
180	Суп-пюре из картофеля на мясном бульоне	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-6	42-91
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за обед		Калорийность-647, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-103, Витамин С-6	110-23
Уплотненный полдник			
110	Сырники из творога	Калорийность-257, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-13	33-72
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-66
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-62
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-39, Витамин С-3	38-41
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-215, Витамин С-12	176-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Витязева Елена
Юрьевна

Кладовщик

Шарапова Лира Миншаиковна

Чер

Чернова Алеся
Рамисовна

Повар

Иванова
Валентина
Владимировна