

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	5-73
149	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-09
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-51, Витамин С-50	12-81
<u>обед</u>			
66	<i>Рыба, запечённая в молочном соусе</i>	Калорийность-91, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-3	13-32
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	4-22
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	=
40	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-85
160	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-5	6-35
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-20
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	=
Итого за обед		Калорийность-591, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-89, Витамин С-9	31-94
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	<i>Запеканка капустная</i>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-18	8-04
30	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	1-44
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	=
4	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-18	10-13
Итого за день		Калорийность-1 102, Белки-45, Жиры-28, Углеводы-174, Витамин С-77	54-88

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Бобкина Татьяна
Анатольевна

Кладовщик

Повар

Мальцева
Эльвира
Сергеевна