

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			
179	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	7-94
179	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	6-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-50	16-04
обед			
85	Рыба, запечённая в молочном соусе	Калорийность-117, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-3	17-14
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38	4-92
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	=
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-77
189	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-6	7-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за обед		Калорийность-747, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-112, Витамин С-12	41-01
Уплотненный полдник			
102	Запеканка капустная	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	9-65
45	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	2-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	=
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-40, Витамин С-21	12-63
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-218, Витамин С-83	69-68
Утвердил заведующий Калькулятор	Бобкина Татьяна Анатольевна Махминова Ольга Михайловна	Кладовщик 	Махминова Ольга Михайловна Повар Мальцева Эльвира Сергеевна

