

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	4-53
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-84
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44	8-86
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
101	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-17	3-95
185	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-08
75	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	15-72
155	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-19	9-67
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-21
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-84
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-20
Итого за обед		Калорийность-589, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-111, Витамин С-42	39-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	16-10
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
6	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-39	17-31
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-203, Витамин С-92	67-81

Утвердил
заведующий
Калькулято
р

Бобкина Татьяна
Анатольевна

Кладовщик

Повар