

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)
завтрак			
140	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	6-33
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-305, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-55, Витамин С-1	16-76
обед			
66	Птица в соусе с томатом	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-2, Витамин С-1	58-95
130	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	10-21
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-28
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-85
160	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-5	6-43
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-65
Итого за обед		Калорийность-474, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-62, Витамин С-23	85-58
Уплотненный полдник			
80	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	8-46
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48	11-23
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-165, Витамин С-24	113-57
Утвердил заведующий Калькулятор	Бобкина Татьяна Анатольевна	Кладовщик	Повар Мальцева Эльвира Сергеевна