

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			
170	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	7-69
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-96
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-03
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-68, Витамин С-1	19-79
обед			
71	Птица в соусе с томатом	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-3, Витамин С-2	63-49
140	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-14	11-00
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-93
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-77
190	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-6	7-67
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за обед		Калорийность-587, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-82, Витамин С-28	96-81
Уплотненный полдник			
100	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-38	10-56
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-84
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	14-21
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-212, Витамин С-29	130-81
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Кладовщик	Повар Мальцева Эльвира Сергеевна