

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>			
180	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	11-22
160	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-51
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-92
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-57. Витамин С-1	30-84
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90
<u>обед</u>			
121	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-15	11-46
59	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7. Витамин С-2	19-00
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
28	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-82
49	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	9-55
175	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9. Витамин С-7	5-32
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	0-57
160	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	2-56
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-82. Витамин С-27	52-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Булочка ванильная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31	14-12
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-364, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41	14-75
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-190. Витамин С-30	104-77

Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева	Кладовщик Элла Валерьевна	Шамарева Марита Салергдиновна	Повар Муллахметова Гузалия Файловна
---------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------

