

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
144	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	7-73
148	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	4-43
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-11
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-1	17-95
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-34
<u>обед</u>			
46	Салат картофельный	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-1	1-76
163	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	2-08
149	Капуста тушеная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-86
53	Кнели куриные с рисом	Калорийность-139, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	26-13
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-43
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-599, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-85, Витамин С-32	46-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	9-25
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-76	10-07
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-214, Витамин С-35	79-46
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна