

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	<b>10-03</b>
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>7-27</b>
31	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
10	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-51</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-374, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-65, Витамин С-1	<b>22-00</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>5-38</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>5-38</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>2-75</b>
175	<b>Щи из свежей капусты</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	<b>3-15</b>
252	<b>Плов из птицы (сад)</b>	Калорийность-487, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-43, Витамин С-1	<b>23-21</b>
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-43</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-98</b>
31	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-82</b>
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-89</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-844, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-107, Витамин С-21	<b>37-23</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
6	<b>Соль</b>		<b>0-10</b>
91	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	<b>27-64</b>
30	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	<b>1-47</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-42</b>
33	<b>Печенье</b>	Калорийность-149, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23	<b>4-21</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-477, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-51	<b>39-84</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 738, Белки-65, Жиры-62, Углеводы-233, Витамин С-24	<b>104-45</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик    	Шамаева Марита Садертдиновна Повар    Муллахметова Гузалия Фаиловна