

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-27
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-55
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
Итого за завтрак		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48, Витамин С-1	42-16

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96

обед

180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-71
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	22-13
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-483, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-72, Витамин С-7	33-64

Уплотненный полдник

75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	20-91
3	Соль		0-05
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-308, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-45	28-39

Итого за день Калорийность-1 236, Белки-36, Жиры-41,
Углеводы-174, Витамин С-58 106-15

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.