

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	7-39
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-41
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-38, Витамин С-1	20-15
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-77
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	12-43
110	Рис с овощами	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Витамин С-5	6-96
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-11
Итого за обед		Калорийность-404, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-74, Витамин С-20	25-09
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	7-17
3	Соль		0-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-65
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-35	7-87
Итого за день		Калорийность-957, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-156, Витамин С-71	54-94

Kennesaw, GA

Основная (3-7 сад осень/зима)

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	8-54
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-49
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-48, Витамин С-1	23-04
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
обед			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-66
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	14-91
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	8-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53
Итого за обед		Калорийность-498, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-90, Витамин С-25	30-76
Уплотненный полдник			
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	13-79
4	Соль		0-07
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-87
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-62	14-73
Итого за день		Калорийность-1 288, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-209, Витамин С-76	70-36

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.