

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
170	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24, Витамин С-2	13-12
170	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	7-15
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-22
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51. Витамин С-3	23-49
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-60
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-60
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	6-14
170	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	6-36
11	<i>Сметана</i>	Калорийность-18, Жиры-2	2-17
160	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Калорийность-236, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2	61-73
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	3-10
170	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-97, Углеводы-24	3-54
26	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
41	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-51
Итого за обед		Калорийность-630, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-95. Витамин С-28	87-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-265, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-24	28-11
170	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	7-80
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-04
6	<i>Соль</i>		0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-44	37-08
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-201. Витамин С-32	153-45
Утвердил	Кораблева Елена	Кладовщик	Петрова
заведующий	Вячеславовна		Повар
Калькулятор	Кутергина Наталья Валентиновна		Низамова
			Васелина
			Всеволодовна