

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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	14-77	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16	
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19	
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28	
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53	
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26	
Итого за завтрак		Калорийность-502, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-3	43-19	
<u>обед</u>				
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-14	
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	18-77	
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-78	
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-42	
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82	
Итого за обед		Калорийность-774, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-117, Витамин С-16	96-82	
<u>Уплотненный полдник</u>				
100	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-2	13-52	
180.000	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76	
5	Соль		0-08	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-240, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30, Витамин С-4	29-36	
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-228, Витамин С-23	169-37	
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 	Прыткина Е.В.

