

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>			
200	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28. Витамин С-2	17-22
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-62
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-22
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09
Итого за завтрак		Калорийность-413, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-58. Витамин С-2	40-15
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-46
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-7	7-73
230	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21. Витамин С-9	52-40
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-06
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-39
Итого за обед		Калорийность-557, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-93. Витамин С-16	68-47
<u>Уплотненный полдник</u>			
170	Макароны отварные с сыром	Калорийность-282, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26	13-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	21-69
30	Соус яблочный	Калорийность-21, Углеводы-5	0-99
200	Чай с лимоном	Калорийность-58, Углеводы-14, Витамин С-3	1-31
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-640, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-68. Витамин С-3	39-06
Итого за день		Калорийность-1 651, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-228. Витамин С-71	150-14



Утвердил
заведующий

Воробьева
Гузалия
Дуфаровна

Калькулятор,
Кладовщик

Чебышева Юлия
Михайловна

Повар

Орлова Оксана
Владимировна