

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>			
117	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-272, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16	41-34
18	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	4-32
170	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-11
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-89
12	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-25, Углеводы-7	1-60
Итого за завтрак		Калорийность-508, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-61, Витамин С-1	59-26
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
<u>обед</u>			
50	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	4-15
170	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-39
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	0-55
60	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	39-67
141	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	13-20
170	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-97, Углеводы-24	3-92
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-65
43	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-59
Итого за обед		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-97, Витамин С-34	72-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	20-93
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-75
170	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-49, Углеводы-12, Витамин С-2	0-96
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-53, Витамин С-2	25-69
Итого за день		Калорийность-1 574, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-220, Витамин С-87	159-25
Утвердил заведующий Калькулятор	Белых Эмилия Валерьевна Котова Кристина Васильевна	Кладовщик Шабасва Гульнара Илсуровна	Повар Зверева Венера Фаниловна