

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	10-50
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-26
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-20
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	3-08
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-57, Витамин С-1	23-04
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
<u>обед</u>			
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-73
70	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	61-04
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-83
5	Соль		0-08
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-61
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-29
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-27
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-99
Итого за обед		Калорийность-673, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-95, Витамин С-8	82-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Запеканка из творога	Калорийность-279, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16	38-82
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-02
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-50
22	Печенье	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15	3-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-517, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-57	51-42
Итого за день		Калорийность-1 601, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-218, Витамин С-59	159-77
 Утвердил заведующий Калькулятор Щекурина Марина Михайловна Кладовщик Саломатина Марина Владимировна Маркосян Елена Анатольевна Повар Осинцева Елена Васильевна			