

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	8-44
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-29
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-20
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	3-08
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56, Витамин С-1	21-01
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	3-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	3-82
<u>обед</u>			
130	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	14-69
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	37-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
5	Соль		0-08
61	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-110, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-40	6-94
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-63
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	6-04
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-99
Итого за обед		Калорийность-690, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-82, Витамин С-59	73-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
122	Сырники из творога	Калорийность-285, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-14	39-09
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	5-47
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	10-14
22	Печенье	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15	3-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-538, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-49, Витамин С-2	57-78
Итого за день		Калорийность-1 626, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-197, Витамин С-64	155-93
Утвердил заведующий Калькулятор	Щекурина Марина Михайловна Саломатина Марина Владимировна	Кладовщик Маркосян Елена Анатолевна	Повар Осишцева Елена Васильевна