

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	14-06
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-09
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-06
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	30-11
2 завтрак			
98	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	19-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-49, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	19-69
обед			
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-20
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	32-16
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-00
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-42
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-73
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-41
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-63
Итого за обед		Калорийность-711, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-102, Витамин С-13	54-55
Уплотненный полдник			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	21-21
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-58
6	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-241, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-22	22-87
Итого за день		Калорийность-1 357, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-183, Витамин С-15	127-22

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кусова Наталья
Сергеевна
Руфова Татьяна Анатольевна

Кладовщик

Руфова Татьяна
Анатольевна

Повар

Рогомолова
Резида Рифовна