

18.11.2024

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	8-27
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-45
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	4-14
Итого за завтрак		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-57, Витамин С-1	18-86
<u>2 завтрак</u>			
75	Компот из кураги	Калорийность-43, Углеводы-10	1-67
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10	1-67
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	2-20
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	3-14
130	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-16	42-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-37
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
40	Соус томатный	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	2-90
6	Соль		0-10
Итого за обед		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин С-22	54-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	2-98
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-45
70	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-256, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-22	9-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-383, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42, Витамин С-3	18-56
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-184, Витамин С-26	93-96

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Альмукаева
Лилия
Ильгизовна
Миникаева Екатерина Леонидовна

Кладовщик

Мусисва Лилия
Галиевна

Повар

Шмелева Татьяна
Вячеславовна

