

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>			
179	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-08
179	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	6-36
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	6-48
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-89
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-63	25-81
<u>2 завтрак</u>			
75	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-31, Углеводы-7, Витамин С-38	1-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-31, Углеводы-7, Витамин С-38	1-32
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	3-26
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	6-22
48	Кнели куриные с рисом	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	24-33
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-77
6	Соль		0-11
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-90, Витамин С-7	39-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	5-59
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
57	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	6-91
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-363, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Витамин С-5	14-53
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-222, Витамин С-50	81-16

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Альмукаева
Лилия
Ильгизовна
Миникаева Екатерина Леонидовна

Кладовщик

Мусиева Лилия
Галиевна

Повар

Шмелева Татьяна
Вячеславовна

