

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

181	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-22
181	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-31
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-14
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	3-00
Итого за завтрак		Калорийность-416, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-74, Витамин С-1	23-67

2 завтрак

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

обед

130	Картофель отварной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-12	7-22
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	15-78
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
6	Соль		0-11
60	Салат "Витаминный"	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6, Витамин С-27	5-49
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-59
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
3	Сметана	Калорийность-5	0-52
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-45
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-87, Витамин С-49	41-83

Уплотненный полдник

128	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-287, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-24	34-53
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-404, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-50	37-66

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-49, Жиры-41,
Углеводы-218, Витамин С-88 **104-48**

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Альмукаева
Лилия
Ильгизовна

Кладовщик

Мишакеева Екатерина Леонидовна

Мусиева Лилия
Галиевна

Повар

Шмелева Татьяна
Вячеславовна