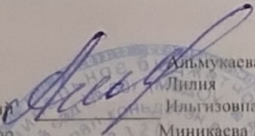
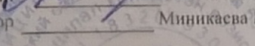
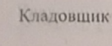
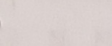


Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	10-13
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-42
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-08
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-97
Итого за завтрак		Калорийность-381, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-1	22-60
<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>			
54	Салат из свеклы отварной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-5	2-51
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-13
180	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-31, Витамин С-3	53-89
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-25
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-17
3	Сметана	Калорийность-5	0-47
6	Соль		0-11
Итого за обед		Калорийность-624, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-92, Витамин С-24	68-83
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	2-99
70	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжей)	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29	3-64
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-45, Витамин С-3	7-23
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-210, Витамин С-66	99-98

Утвердил  Заместитель
заведующей
Калькулятор  Миникаева Екатерина Леонидовна

Кладовщик  Мусиева Лилия
Галиева

Повар  Шмелева Татьяна
Вячеславовна

