

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			
165	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	9-24
163	Какао с молоком	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	6-24
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-17
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-05
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-62, Витамин С-1	21-70
2 завтрак			
75	Компот из кураги <i>яблоко 54г</i>	Калорийность-43, Углеводы-10	1-67
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10	1-67
обед			
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	3-92
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	6-22
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3	25-38
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
6	Соль		0-10
Итого за обед		Калорийность-578, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-79, Витамин С-7	39-48
Уплотненный полдник			
130	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-16	6-84
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-28
169	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	5-42
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-38	13-54
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-189, Витамин С-8	76-39
Утвердил заведующий Калькулятор	<i>Альмукаева</i> Лилия Ильгизовна Миникаева Екатерина Леонидовна	Кладовщик Мусиева Лилия Галиевна	Повар Шмелева Татьяна Вячеславовна