

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2
Итого за завтрак		Калорийность-226, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, Витамин С-1
2 завтрак		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
обед		
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6
180	Суп крестьянский с крупой и сметаной 250/10	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-125, Витамин С-8
Уплотненный полдник		
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
5	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-281, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-24, Витамин С-1
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-191, Витамин С-60

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Плотникова
Ольга Ивановна

Кладовщик

Кусова Наталья Викторовна

Кусова Наталья
Викторовна

Повар

Мирзаева
Светлана
Сергеевна