

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	9-97
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-95
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-81
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-47	22-96
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
<u>обед</u>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-82
40	салат из свеклы и моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-4	2-97
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	4-32
64	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-1	16-75
125	Картофель отварной	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-11	12-31
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-69
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-83, Витамин С-21	46-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-20
60	Омлет с сыром	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-1	20-12
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-95
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-89
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-30, Витамин С-7	30-21
Итого за день		Калорийность-1 155, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-169, Витамин С-78	102-61

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Плотникова
Ольга Ивановна

Кладовщик

Кусова Наталья Викторовна

Кусова Наталья
Викторовна

Повар

Мирзаева
Светлана
Сергеевна