

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
181	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	14-39
181	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-72
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	7-34
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-55. Витамин С-1	33-46
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	9-23
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	9-23
<u>обед</u>			
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-77
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-24
70	Суфле из рыбы	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	27-76
30	Соус молочный густой (для фарширования)	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	2-99
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	15-25
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	6-32
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-34
49	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	3-06
Итого за обед		Калорийность-618, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-90. Витамин С-23	64-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Винегрет овощной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	8-66
80	Пирожок печёный с капустой	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-1	12-22
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-296, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48. Витамин С-9	23-43
Итого за день		Калорийность-1 328, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-203, Витамин С-34	130-85

Утвердил _____ Мухаметзянова Кладовщик _____ Ахметшина Повар _____ Маякова

Калькулятор _____ Иванова Елена Петровна

1. 1. 1.

1. 1. 1.