

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
190	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, Витамин С-2	13-48
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-48
9	Джем, повидло	Калорийность-19, Углеводы-5	1-34
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-06
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-19	17-36
2 завтрак			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-62
обед			
150	Макаронник с мясом	Калорийность-434, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-39, Витамин С-1	72-23
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-30
57	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-48, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-23
210	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-16	6-36
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-82
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-36
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-27
Итого за обед		Калорийность-756, Белки-44, Жиры-29, Углеводы-91, Витамин С-26	94-57
Уплотненный полдник			
19	Молоко сгущенное	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11	3-90
86	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-193, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-16	24-52
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-37
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-30
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-379, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-50	37-15
Итого за день		Калорийность-1 513, Белки-81, Жиры-50, Углеводы-195, Витамин С-47	153-70

Утвердил заведующий	Безносова Вера Геннадьевна	Кладовщик	Котикова Альбина Робертовна	Повар	Шитова Мария Ивановна
Калькулятор	Андриянова Татьяна Вениаминовна				