

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
163	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-44	7-13
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-20
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	3-91
Итого за завтрак		Калорийность-438, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-70	14-99
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-62
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-40
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-65
150	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	7-77
52	<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	33-96
20	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-43
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	5-76
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	2-65
8	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-17, Углеводы-4	1-83
Итого за обед		Калорийность-657, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92, Витамин С-13	58-45
<u>Уплотненный полдник</u>			
48	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-10
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-9, Углеводы-2	1-33
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
5	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-168, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-19, Витамин С-5	13-26
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-191, Витамин С-20	92-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Ильясова Дина Рамилевна Чепкасова Наталья Викторовна	Кладовщик Чепкасова Наталья Викторовна	Повар Бернюкевич Екатерина Александровна