

**Основная (3-7 сад весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	<b>14-00</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-36</b>
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-41</b>
9	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	<b>8-45</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-351, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-49, Витамин С-3	<b>32-22</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-98</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-98</b>
<b><u>обед</u></b>			
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-11</b>
50	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	<b>2-99</b>
180	<i>Пуштышьюд (суп картофельный со взбитым яйцом) на мясном бульоне</i>	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	<b>19-53</b>
141	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	<b>13-63</b>
75	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>21-94</b>
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-07</b>
32	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-12</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-611, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-97, Витамин С-34	<b>66-39</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19	<b>40-77</b>
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-36</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>8-20</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-357, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-45	<b>52-49</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 360, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-200, Витамин С-87	<b>134-08</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Лукных Н.Л. Кладовщик \_\_\_\_\_ Ларионова Г.Г. Повар \_\_\_\_\_ Ельшина Елена Борисовна  
 заведующий \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Пчельникова А.А.