

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>			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-69
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-80
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-58
Итого за завтрак Калорийность-320, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-51			14-77
<u>2 завтрак</u>			
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	5-10
Итого за 2 завтрак Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2			5-10
<u>обед</u>			
75	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-118, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	52-46
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-41
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	4-47
140	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-14	13-88
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за обед Калорийность-531, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-17			77-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
78	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-49	10-36
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-38
Итого за Уплотненный полдник Калорийность-331, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-62, Витамин С-1			17-84
Итого за день Калорийность-1 227, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-202, Витамин С-20			115-11

Утвердил _____ Лукиных Н.Л. Кладовщик _____ Ларионова Г.Г. Повар _____ Ельшина Елена Борисовна
 заведующий _____
 Калькулятор _____ Пчельникова А.А.