

04.03.2025

Основная (1-3г., 3-7л. весна/лето для аллерг.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
<u>завтрак</u>			
200	Каша рисовая	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	14-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-56
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-11, Жиры-13,	29-52
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из смородины	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	6-46
<u>обед</u>			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-24
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	7-42
80	Рыба, туш. с овощами	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	20-27
150	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-10
160	Компот из изюма	Калорийность-89, Углеводы-22	3-16
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-57
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-46
Итого за обед		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104, Витамин С-30	53-22
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	Каша перловая	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	36-63
40	Яйцо отварное	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-43
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-98
80	Морковь отварная	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-2	7-84
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-419, Белки-24, Жиры-21,	54-93
Итого за день		Калорийность-1 447, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-200, Витамин С-44	144-13

Утвердил _____ Умарова Феруза Кладовщик _____ Микрюкова Повар _____ Амикишие
 заведующий _____ Бахадировна Эльвира ва Ульвия
 Калькулятор _____ Мирлобова Анастасия Джановна _____ Сабирсановна _____ Исмаиловн