

28.04.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания		
<u>завтрак</u>					
180	Каша ячневая	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	7-32		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	4-41		
23	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-49		
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	14-22		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-71		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	6-54		
200	Суп картофел. с лапшой	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	8-36		
200	Голубцы Уралочка	Калорийность-220, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	57-16		
160	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Углеводы-22	2-20		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-55		
Итого за обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-95, Витамин	80-10		
<u>Уплотненный полдник</u>					
200	Каша перловая	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-39	7-89		
60	Свекла тушеная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-1	6-88		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66		
40	Яйцо отварное	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-328, Белки-6, Жиры-	15-48		
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-36,	112-51		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрюкова	Повар	Амикишиев
заведую	Бахадировна		Эльвира		а Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия Джановна		Сабирсановна		Исмаиловна