

Основная (3-7 сад весна/лето, аллерг)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость		
<u>завтрак</u>					
180	Каша вязкая ячневая	калорийность-107, белки-4, жиры-4, углеводы-28	11-65		
175	Чай с сахаром	Калорийность-82, белки-3, жиры-2, углеводы-17 Витамин С-1	9-86		
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-23		
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-6,	24-74		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	калорийность-41, углеводы-9, витамин С-50	3-29		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-	3-29		
<u>обед</u>					
60	Салат из белокочанной капусты	калорийность-30, белки-1, жиры-2, углеводы-4 Витамин С-10	5-21		
200	Борщ с капустой и картофелем	калорийность-82, белки-10, жиры-4, углеводы-19 Витамин С-8	8-17		
60	Рыба с овощами	калорийность-107, белки-8, жиры-10, углеводы-10	41-25		
150	Каша гречневая вязкая	калорийность-100, белки-0, жиры-3, углеводы-26	7-56		
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	4-07		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	3-39		
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-21,	71-82		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Винегрет овощной	калорийность-93, белки-1, жиры-0, углеводы-8 Витамин С-10	13-91		
10	Хлеб ржаной	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-42		
180	Чай с сахаром	калорийность-90, белки-3, жиры-3, углеводы-9 Витамин С-2	17-59		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-431, Белки-17, Жиры-17,	56-26		
Итого за день		Калорийность-1 437, Белки-47, Жиры-44,	156-11		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Глухих Наталья	Повар	Амикишиева
заведующий	Бахадировна		Сергеевна		Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия Джановна				