

Основная (Диета1 корпус2 (3-7л.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-45, Витамин С-18	1-76
179	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-53
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-14
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-68, Витамин С-18	4-43
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-99
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-99
<u>обед</u>			
190	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 13, Витамин С-6	6-33
140	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-191, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18, Витамин С-18	53-23
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы- 5, Витамин С-6	4-01
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-16
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-85, Витамин С-30	72-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	3-49
179	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-53
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	5-47
Итого за день		Калорийность-1 215, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-213, Витамин С-49	85-88
Руководитель Кладовщи Кладовщи Повар Повар Утвердил заведующий Калькулятор Калькулятор			