

29.04.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-39
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
Итого за обед		Калорийность-415, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-11
<u>Уплотненный полдник</u>		
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
4	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1 036, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-160, Витамин С-61
Утвердил заведующий Калькулятор	Подшивалова Анастасия Александровна Павлова Алеятина Николаевна	Кладовщик Павлова Алеятина Николаевна Повар Токарева Светлана Николаевна