

Основная (3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-43, Витамин С-22	2-32
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	=
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-36
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-61, Витамин С-40	12-79
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-64
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-64
обед			
52	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	4-84
208	Суп картофельный с клецками	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	4-03
75	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-205, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-12, Витамин С-1	37-01
165	Каша перловая вязкая	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	5-41
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	=
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	2-40
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за обед		Калорийность-712, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-86, Витамин С-33	55-68
Уплотненный полдник			
148	Ватрушки с сыром	Калорийность-446, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-43, Витамин С-1	40-64
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	=
6	Соль		0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-524, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-45, Витамин С-19	40-75
Итого за день		Калорийность-1 659, Белки-82, Жиры-55, Углеводы-201, Витамин С-142	111-86
Утвердил заведующий Калькулято р	Кораблева Светлана Степановна Багаева Оксана Геннадьевна	Кладовщик	Попкова Галина Валериановна Повар Осетрова Наталья Юрьевна