

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-46	9-85		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-32		
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-36		
Итого за завтрак		Калорийность-444, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-83	17-26		
<u>2 завтрак</u>					
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-58		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	5-12		
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	11-47		
70	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, Витамин С-1	44-86		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-46		
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-18		
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	2-28		
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-13		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-100, Витамин С-4	70-58		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Винегрет овощной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	8-51		
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-01		
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-12		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-251, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-26, Витамин С-9	28-86		
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-219, Витамин С-15	123-28		
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Габдрахманова	Повар	Габдрахманова
заведующий	Наталья		Ляйсира		Ляйсира
Калькулятор	Викторовна		Расимовна		Расимовна
	Хузина Эльмира Талгатовна				