

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	13-27		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-02		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-76		
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-95		
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-58	27-00		
<u>2 завтрак</u>					
97	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-16		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-16		
<u>обед</u>					
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	8-82		
180	Щи по - Уральски (с крупой)	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-9	4-91		
150	Рис отварной	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	12-63		
70	Фрикадельки из птицы	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7	24-47		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-39		
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-45		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83		
5	Соль		0-08		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-03		
Итого за обед		Калорийность-728, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-110, Витамин С-15	62-61		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Пирожок печёный с капустой 60гр	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-52		
61	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-110, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-40	6-80		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-95		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-319, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-35, Витамин С-42	26-27		
Итого за день		Калорийность-1 422, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-213, Витамин С-59	122-04		
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Шутова Анна	Повар	Бернюкевич
заведующий	Наталья		Андреевна		Екатерина
Калькулятор	Викторовна				Александровна
	Чепкасова Наталья Викторовна				