

## Основная (7-11 лет осень/зима)

| Выход (г)                           | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |               |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|-------|---------------|
| <b><u>обед</u></b>                  |                                      |  |                               |       |               |
| 80                                  | <b>Салат из белокочанной капусты</b> | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-14                  | <b>3-19</b>                   |       |               |
| 200                                 | <b>Суп картофельный с клецками</b>   | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-11, Витамин С-4                  | <b>2-95</b>                   |       |               |
| 150                                 | <b>Пюре гороховое с маслом</b>       | Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7,<br>Углеводы-35                             | <b>7-77</b>                   |       |               |
| 67                                  | <b>Фрикадельки мясные в соусе</b>    | Калорийность-183, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-10, Витамин С-1               | <b>43-66</b>                  |       |               |
| 20                                  | <b>Соус томатный</b>                 | Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2  | <b>1-43</b>                   |       |               |
| 200                                 | <b>Компот из кураги</b>              | Калорийность-114, Углеводы-28  | <b>6-40</b>                   |       |               |
| 10                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5   | <b>3-32</b>                   |       |               |
| 8                                   | <b>Хлеб ржаной</b>                   | Калорийность-17, Углеводы-4  | <b>1-83</b>                   |       |               |
| 5                                   | <b>Соль</b>                          |  | <b>0-08</b>                   |       |               |
| <b>Итого за обед</b>                |                                      | Калорийность-734, Белки-29, Жиры-25,<br>Углеводы-100, Витамин С-19             | <b>70-63</b>                  |       |               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                      |  |                               |       |               |
| 64                                  | <b>Винегрет овощной</b>              | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, Витамин С-7                   | <b>2-79</b>                   |       |               |
| 40                                  | <b>Яйцо отварное</b>                 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5   | <b>9-00</b>                   |       |               |
| 4                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                | Калорийность-9, Углеводы-2   | <b>1-33</b>                   |       |               |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром</b>                 | Калорийность-56, Углеводы-14   | <b>0-83</b>                   |       |               |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                      | Калорийность-189, Белки-6, Жиры-9,<br>Углеводы-21, Витамин С-7                 | <b>13-95</b>                  |       |               |
| <b>Итого за день</b>                |                                      | Калорийность-923, Белки-35, Жиры-34,<br>Углеводы-121, Витамин С-26             | <b>84-58</b>                  |       |               |
| Утвердил                            | Ильясова Дина                        | Кладовщик  | Чепкасова                     | Повар | Бернюкевич    |
| заведующий                          | Рамилевна                            |  | Наталья                       |       | Екатерина     |
| Калькулятор                         | Чепкасова Наталья Викторовна         |  | Викторовна                    |       | Александровна |