

Основная (7-11 лет весна/лето)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) | | |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------------|-------|---------------|
| <u>обед</u> | | | | | |
| 79 | Кабачковая икра (промышленного производства) | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-8 | 11-76 | | |
| 200 | Щи по - Уральски (с крупой) | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-9 | 5-45 | | |
| 170 | Рис отварной | Калорийность-238, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42 | 14-34 | | |
| 90 | Фрикадельки из птицы | Калорийность-195, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-9 | 31-47 | | |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-114, Углеводы-28 | 7-09 | | |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 3-35 | | |
| 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-862, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-129, Витамин С-17 | 76-40 | | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | | |
| 75 | Пирожок печёный с капустой 60гр | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1 | 10-53 | | |
| 61 | Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | Калорийность-110, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-40 | 6-80 | | |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2 | 9-95 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-331, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-36, Витамин С-43 | 27-28 | | |
| Итого за день | | Калорийность-1 193, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-165, Витамин С-60 | 103-68 | | |
| Утвердил | Чепкасова | Кладовщик | Шутова Анна | Повар | Бернюкевич |
| заведующий | Наталья | | Андреевна | | Екатерина |
| Калькулятор | Викторовна | | | | Александровна |
| | Чепкасова Наталья Викторовна | | | | |