

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>					
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-68		
190	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-325, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-52	10-97		
90	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-236, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-5	29-82		
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-114, Углеводы-28	7-09		
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-35		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-34		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	1-18		
5	<i>Соль</i>		0-08		
Итого за обед		Калорийность-929, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-130, Витамин С-8	60-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
102	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-19	32-55		
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	9-94		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-347, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-36, Витамин С-2	42-49		
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-166, Витамин С-10	103-00		
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Шутова Анна	Повар	Бернюкевич
заведующий	Наталья		Андреевна		Екатерина
Калькулятор	Викторовна				Александровна
	Чепкасова Наталья Викторовна				