

**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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
170	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	<b>6-83</b>		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>6-21</b>		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-20</b>		
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-49, Углеводы-13	<b>3-13</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-370, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-69, Витамин С-1	<b>19-37</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-70</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-70</b>		
<b><u>обед</u></b>					
66	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>6-49</b>		
180	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>4-20</b>		
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-70</b>		
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	<b>7-96</b>		
70	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>31-77</b>		
20	<i>Соус сметанный с луком</i>	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-25</b>		
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-18</b>		
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-92</b>		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-809, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-122, Витамин С-12	<b>61-29</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
75	<i>Сдоба обыкновенная</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	<b>5-37</b>		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-27</b>		
5	<i>Соль</i>		<b>0-08</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-53	<b>11-72</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 524, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-253, Витамин С-63	<b>95-08</b>		
Утвердил	Ильясова Дина	Кладовщик	Чепкасова	Повар	Бернокевич
заведующий	Рамилевна		Наталья		Екатерина
Калькулятор			Викторовна		Александровна
	Хузина Эльмира Талгатовна				