

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>					
199	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	9-15		
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-20		
34	<i>Батон</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-20		
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	5-40		
Итого за завтрак		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-59, Витамин С-1	22-95		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-69		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-69		
<u>обед</u>					
60	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-44		
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-16		
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-70		
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	9-15		
70	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	24-62		
180	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С- 2	4-88		
42	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	2-65		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-111, Витамин С-31	56-42		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	9-32		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
100	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	9-94		
5	<i>Соль</i>		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-355, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-60, Витамин С-10	19-91		
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-239, Витамин С-92	101-97		
Утвердил	Ильясова Дина Рамилевна	Кладовщик	Чепкасова Наталья Викторовна	Повар	Бернюкевич Екатерина Александровна
Калькулятор	Хузина Эльмира Талгатовна				