

**Основная (7-11 лет весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>обед</u></b>					
80	<b>Кабачковая икра (промышленного производства)</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-8	<b>8-65</b>		
200	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	<b>4-66</b>		
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-88</b>		
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	<b>7-96</b>		
90	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	Калорийность-257, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-18, Витамин С-1	<b>37-03</b>		
20	<b>Соус сметанный с луком</b>	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-25</b>		
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-114, Углеводы-28	<b>5-75</b>		
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>3-32</b>		
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-42</b>		
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-968, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-146, Витамин С-15	<b>72-00</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
75	<b>Сдоба обыкновенная</b>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	<b>5-37</b>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19, Витамин С-100	<b>5-39</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-293, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-58, Витамин С-100	<b>10-76</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 261, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-204, Витамин С-115	<b>82-76</b>		
Утвердил	Ильясова Дина	Кладовщик	Чепкасова	Повар	Бернюкевич
заведующий	Рамилевна		Наталья		Екатерина
Калькулятор	Хузина Эльмира Талгатовна		Викторовна		Александровна