

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>					
80	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-6	11-25		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	4-63		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-88		
150	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	9-15		
90	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-128, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-32	33-91		
20	Соус сметанный	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	0-94		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-96, Углеводы-24, Витамин С- 2	5-42		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-32		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-714, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-132, Витамин С-34	72-00		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Булочка домашняя	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	9-32		
194	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-20, Витамин С-4	11-96		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-60, Витамин С-4	21-28		
Итого за день		Калорийность-1 066, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-192, Витамин С-38	93-28		
Утвердил	Ильясова Дина	Кладовщик	Чепкасова	Повар	Бернюкевич
заведующий	Рамилевна		Наталья		Екатерина
Калькулятор			Викторовна		Александровна
	Хузина Эльмира Талгатовна				