

**Основная (3-7 сад осень/зима 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>			
190	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32	<b>10-55</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-72</b>
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-16</b>
10	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-51</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-337, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-66	<b>15-94</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>5-15</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>5-15</b>
<b><u>обед</u></b>			
70	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	<b>19-26</b>
150	<b>Каша вязкая гречневая</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>5-67</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-01</b>
27	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	<b>1-63</b>
70	<b>салат из свеклы и моркови</b>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-6	<b>3-71</b>
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>3-31</b>
3	<b>Сметана</b>	Калорийность-5	<b>0-54</b>
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-16</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-719, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-89, Витамин С-19	<b>40-29</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<b>Манник 60гр</b>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	<b>10-95</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-43</b>
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-232, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31	<b>17-46</b>

**Итого за день** Калорийность-1 331, Белки-39, Жиры-43, **78-84**  
Углеводы-196, Витамин С-21

Утвердил заведующий	Шакирова Ляйсира Василовна	Кладовщик	Гиззатова Зульфия Фанисовна	Повар	Фадеева Валентина Александровна
------------------------	----------------------------------	-----------	-----------------------------------	-------	---------------------------------------

Калькулятор	Гиззатова Зульфия Фанисовна
-------------	-----------------------------