

Основная (сотрудники 1 корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i><u>обед</u></i>					
70	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	<i>18-83</i>		
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	<i>11-34</i>		
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<i>1-41</i>		
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	<i>1-95</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-70</i>		
4	<i>Соль</i>		<i>0-06</i>		
Итого за обед		Калорийность-510, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-101	<i>34-29</i>		
Итого за день		Калорийность-510, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-101	<i>34-29</i>		
Утвердил	Шакирова	Кладовщик	Гиззатова	Повар	Фадеечева
заведующий	Ляйсира		Зульфия		Валентина
Калькулятор	Василовна		Фанисовна		Александровна
	Гиззатова Зульфия Фанисовна				

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>			
190	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	15-46
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-46
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-27
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-82
Итого за завтрак		Калорийность-431, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-66, Витамин С-1	35-01
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
<u>обед</u>			
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	18-83
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-95
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-52
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-16
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-30
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-82
Итого за обед		Калорийность-685, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-124, Витамин С-19	44-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-12
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-77
5	Соль		0-08
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	6-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-420, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-1	21-79
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-268, Витамин С-71	104-10

Утвердил	Шакирова	Кладовщик	Гиззатова	Повар	Фадеечева
заведующий	Ляйсира		Зульфия		Валентина
Калькулятор	Василовна		Фанисовна		Александровна
	Гиззатова Зульфия Фанисовна				