

## Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |               |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                              |                                                                                |                               |       |               |
| 190                          | Каша вязкая геркулесовая молочная                            | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-30                              | 15-41                         |       |               |
| 180                          | Какао с молоком                                              | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 9-84                          |       |               |
| 32                           | Батон                                                        | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | =                             |       |               |
| 6                            | Масло порциями                                               | Калорийность-40, Жиры-4                                                        | 5-83                          |       |               |
| Итого за завтрак             |                                                              | Калорийность-422, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-62, Витамин С-1               | 31-08                         |       |               |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                              |                                                                                |                               |       |               |
| 100                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 6-59                          |       |               |
| Итого за 2 завтрак           |                                                              | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 6-59                          |       |               |
| <u>обед</u>                  |                                                              |                                                                                |                               |       |               |
| 150                          | Пюре картофельное                                            | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-20, Витамин С-18                | 16-05                         |       |               |
| 26                           | Хлеб пшеничный                                               | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | =                             |       |               |
| 34                           | Хлеб ржаной                                                  | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | =                             |       |               |
| 70                           | Салат из белокочанной капусты                                | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-4, Витамин С-12                  | 3-96                          |       |               |
| 180                          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями                  | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-12, Витамин С-6                  | 5-50                          |       |               |
| 71                           | Котлеты рубленые из птицы                                    | Калорийность-194, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-12, Витамин С-1               | 37-97                         |       |               |
| 180                          | Компот из сушеных фруктов                                    | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-33                          |       |               |
| Итого за обед                |                                                              | Калорийность-684, Белки-21, Жиры-20,<br>Углеводы-101. Витамин С-37             | 66-81                         |       |               |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                              |                                                                                |                               |       |               |
| 120                          | Булочка Веснушка (дрожжи сухие)                              | Калорийность-362, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-65                              | 14-29                         |       |               |
| 180                          | Кофейный напиток с молоком                                   | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 9-16                          |       |               |
| 5                            | Соль                                                         |                                                                                | 0-08                          |       |               |
| 100                          | Салат картофельный с солёными<br>огурцами и зелёным горошком | Калорийность-181, Белки-9, Жиры-12,<br>Углеводы-8, Витамин С-66                | 8-94                          |       |               |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                              | Калорийность-627, Белки-21, Жиры-21,<br>Углеводы-86. Витамин С-67              | 32-47                         |       |               |
| Итого за день                |                                                              | Калорийность-1 776, Белки-54, Жиры-55,<br>Углеводы-259. Витамин С-107          | 136-95                        |       |               |
| Утвердил                     | Шакирова                                                     | Кладовщик                                                                      | Гиззатова                     | Повар | Фадейчева     |
| заведующий                   | Ляйсира                                                      |                                                                                | Зульфия                       |       | Валентина     |
| Калькулятор                  | Василовна                                                    |                                                                                | Фанисовна                     |       | Александровна |
|                              | Гиззатова Зульфия Фанисовна                                  |                                                                                |                               |       |               |