

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	12-16		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-20		
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	=		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-48, Витамин С-1	25-22		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59		
<u>обед</u>					
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-91		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	=		
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	=		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-58		
45	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	23-73		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-83		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78		
Итого за обед		Калорийность-517, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-30	47-83		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-48	10-72		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63		
4	Соль		0-07		
80	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-7, Витамин С-52	7-15		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-487, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-66, Витамин С-53	25-57		
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-203, Витамин С-86	105-21		
Утвердил	Шакирова	Кладовщик	Гизатова	Повар	Фадеева
заведующий	Ляйсир		Зульфья		Валентина
Калькулятор	Василовна		Фанисовна		Александровна
	Гизатова Зульфья Фанисовна				

