

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>			
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	25-11
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-14
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-41
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-47
Итого за завтрак		Калорийность-392, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-33, Витамин С-2	44-13
<u>2 завтрак</u>			
108	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-13
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-13
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-53
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-09
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	44-04
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-99
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-46
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-16
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-58
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-89, Витамин С-10	68-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3	5-87
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-97
75	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-00
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-55
3	Соль		0-05
108	Йогурт	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	11-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-385, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-4	36-50
Итого за день		Калорийность-1 464, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-187, Витамин С-18	156-61

Утвердил
заведующийГлухова Галина
Петровна

Кладовщик

Соболева Мария Альфредовна

Попова Альбина
Калимулловна

Повар

Кира Марина
Михайловна