

Основная (1-3 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>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	20-93
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-84
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-41
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-53
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-29, Витамин С-1	38-71
<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>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-46
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	33-01
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-94
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-97
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-88
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-65
Итого за обед		Калорийность-513, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-73, Витамин С-8	53-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из свежих огурцов	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	3-91
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
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-29
3	Соль		0-05
108	Йогурт	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	11-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-357, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-3	33-28
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-164, Витамин С-14	132-76

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Глухова Галина
Петровна
Соболева Мария Альфредовна

Кладовщик

Попова Альбина
Калимулловна

Повар

Кира Марина
Михайловна