

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
79	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	<i>60-57</i>
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<i>7-28</i>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<i>0-57</i>
26	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<i>1-75</i>
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	<i>1-61</i>
6	<i>Соль</i>		<i>0-10</i>
Итого за обед		Калорийность-461, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-1	<i>71-88</i>
Итого за день		Калорийность-461, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-1	<i>71-88</i>

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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>					
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-91		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-33		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-67		
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-47, Витамин С-1	31-59		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
<u>обед</u>					
52	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	3-39		
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-85		
59	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	45-42		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-28		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-75		
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-61		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16		
Итого за обед		Калорийность-578, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-87, Витамин С-14	65-46		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Манник 60гр	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	9-23		
61	Яблоки свежие	Калорийность-27, Углеводы-6, Витамин С-6	4-80		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-209, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-30, Витамин С-6	20-27		
Итого за день		Калорийность-1 172, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-173, Витамин С-71	119-83		
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна	Повар	Муллахметова Гузалия Фаиловна