

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |              |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| <u>завтрак</u>               |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 180                          | Каша манная жидкая молочная       | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-24                              | 9-85                          |       |              |
| 180                          | Кофейный напиток с молоком        | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 6-37                          |       |              |
| 32                           | Батон                             | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | 3-19                          |       |              |
| 5                            | Масло порциями                    | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 2-69                          |       |              |
| Итого за завтрак             |                                   | Калорийность-336, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-53, Витамин С-1                | 22-10                         |       |              |
| <u>2 завтрак</u>             |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 99                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-<br>2                                  | 5-39                          |       |              |
| Итого за 2 завтрак           |                                   | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-<br>2                                  | 5-39                          |       |              |
| <u>обед</u>                  |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 60                           | Салат из белокочанной капусты     | Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-4, Витамин С-10                  | 2-63                          |       |              |
| 175                          | Суп картофельный с Геркулесом     | Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-6                  | 3-19                          |       |              |
| 105                          | Пюре гороховое с маслом           | Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5,<br>Углеводы-25                             | 5-39                          |       |              |
| 104                          | Кнели куриные с рисом             | Калорийность-272, Белки-22, Жиры-18,<br>Углеводы-6                             | 16-07                         |       |              |
| 180                          | Компот из изюма                   | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-25                          |       |              |
| 31                           | Хлеб ржаной                       | Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-82                          |       |              |
| 31                           | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                          | 1-98                          |       |              |
| Итого за обед                |                                   | Калорийность-793, Белки-39, Жиры-27,<br>Углеводы-99, Витамин С-16              | 34-33                         |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 120                          | Булочка ванильная (дрожжи сухие)  | Калорийность-386, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-38                             | 12-09                         |       |              |
| 180                          | Чай с сахаром                     | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-72                          |       |              |
| 6                            | Соль                              |                                                                                | 0-10                          |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник |                                   | Калорийность-436, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-51                             | 12-91                         |       |              |
| Итого за день                |                                   | Калорийность-1 607, Белки-56, Жиры-47,<br>Углеводы-213, Витамин С-19           | 74-73                         |       |              |
| Утвердил                     | Кашеварова                        | Кладовщик                                                                      | Шамеева                       | Повар | Муллахметова |
| заведующий                   | Татьяна                           |                                                                                | Марита                        |       | Гузалия      |
| Калькулятор                  | Леонидовна                        |                                                                                | Садертдиновна                 |       | Файловна     |
|                              | Вотинцева Элла Валерьевна         |                                                                                |                               |       |              |