

Основная (3-7 сад осень/зима 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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	10-02		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	1-69		
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-69		
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-60	17-59		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-24		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-24		
<u>обед</u>					
53	Икра свекольная	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-4	7-84		
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	3-19		
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	9-37		
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	28-75		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-21		
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98		
29	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-07		
Итого за обед		Калорийность-709, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-113, Витамин С-11	58-23		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	9-23		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-74		
6.000	Соль		0-10		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-76	10-07		
Итого за день		Калорийность-1 526, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-258, Витамин С-61	88-13		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Садертдиновна		Фаиловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна			