

## Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
150	<b>Каша пшениная</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>8-03</b>		
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>6-33</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-32</b>		
5	<b>Масло</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>2-79</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-316, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-47	<b>18-47</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-30</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-30</b>		
<b><u>обед</u></b>					
160	<b>Суп с макаронами</b>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	<b>2-13</b>		
50	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	<b>22-38</b>		
110	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	<b>5-32</b>		
160	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>2-27</b>		
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>		
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-65</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-500, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-76, Витамин С-24	<b>35-57</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
80	<b>Пирожки с печенью</b>	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-29	<b>16-74</b>		
80	<b>Салат Космос</b>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-5, Витамин С-37	<b>10-98</b>		
160	<b>Чай</b>	Калорийность-42, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-13	<b>0-08</b>		
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-99</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-42, Витамин С-50	<b>28-84</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-174, Витамин С-124	<b>85-18</b>		
Утвердил	Залялетдинова	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Проворова
заведующий	Наталья		Диляра		Елена
Калькулятор	Анатолевна		Рифкатовна		Валерьевна
	Халиуллина	Диляра	Рифкатовна		