

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
200	Каша пшениная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	10-71		
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	7-04		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98		
8	Масло	Калорийность-53, Жиры-6	4-47		
Итого за завтрак		Калорийность-420, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-61	24-20		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-30		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-30		
<u>обед</u>					
200	Суп с макаронами	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	2-66		
70	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12	31-34		
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-25		
200	Компот из суфруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-83		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65		
Итого за обед		Калорийность-645, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-98, Витамин С-33	48-16		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Пирожки с печенью	Калорийность-221, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-33	18-83		
100	Салат Космос	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-6, Витамин С-46	13-72		
200	Чай	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-10		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-537, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-53, Витамин С-64	34-39		
Итого за день		Калорийность-1 643, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-221, Витамин С-147	109-05		
Утвердил	Залялетдинова	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Проворова
заведующий	Наталья		Диляра		Елена
Калькулятор	Анатольевна		Рифкатовна		Валерьевна
	Халиуллина	Диляра	Рифкатовна		