

## Основная (3-7 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
60	<b>Кабачковая икра (промышленного производства)</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>10-58</b>		
100	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>19-24</b>		
179	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>6-90</b>		
15	<b>Повидло</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>3-07</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-89</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-366, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-38. Витамин С-7	<b>41-68</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-90</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-90</b>		
<b><u>обед</u></b>					
181	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>8-22</b>		
130	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	<b>10-97</b>		
80	<b>Рыба, тушенная в сметанном соусе</b>	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	<b>24-26</b>		
6	<b>Сметана</b>	Калорийность-10, Жиры-1	<b>1-11</b>		
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>7-23</b>		
64	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-29	<b>5-08</b>		
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-42</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-635, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-140. Витамин С-17	<b>58-29</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
160	<b>Котлеты картофельные</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, Витамин С-17	<b>20-58</b>		
30	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	<b>2-46</b>		
179	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	<b>7-35</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-89</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-360, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-59. Витамин С-17	<b>32-41</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 402, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-246. Витамин С-91	<b>135-28</b>		
Утвердил	Мухаметзянова	Кладовщик	Ахметшина	Повар	Маякова
заведующий	Гульнара		Альбина		Татьяна
Калькулятор	Талгатовна		Фаизовна		Ралифовна
	Иванова Елена Петровна				