

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>			
150	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	8-65
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-27
12	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	6-82
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	23-72
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
<u>обед</u>			
180	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	4-31
132	<i>Плов из птицы (сад)</i>	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22, Витамин С-1	34-88
178	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	2-86
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-27
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-87, Витамин С-9	46-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
57	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	5-06
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	<i>Соль</i>		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	5-87
Итого за день		Калорийность-1 071, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-169, Витамин С-11	76-60

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна