

## Основная (3-7 сад осень/зима )

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                        |                                                                                |                               |
| 162                                 | <b>Каша вязкая молочная Дружба</b>                     | Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-22, Витамин С-2                 | <b>12-10</b>                  |
| 179                                 | <b>Кофейный напиток с молоком</b>                      | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | <b>7-58</b>                   |
| 23                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | <b>1-55</b>                   |
| 8                                   | <b>Масло порциями</b>                                  | Калорийность-53, Жиры-6                                                        | <b>6-85</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                        | Калорийность-354, Белки-10, Жиры-14,<br>Углеводы-46, Витамин С-3               | <b>28-08</b>                  |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                        |                                                                                |                               |
| 98                                  | <b>Напиток из вишни</b>                                | Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин<br>С-1                                   | <b>4-62</b>                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                        | Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин<br>С-1                                   | <b>4-62</b>                   |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                        |                                                                                |                               |
| 207                                 | <b>Рассольник ленинградский</b>                        | Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-14, Витамин С-6                 | <b>7-57</b>                   |
| 5                                   | <b>Сметана</b>                                         | Калорийность-8, Жиры-1                                                         | <b>1-01</b>                   |
| 174                                 | <b>Голубцы Уралочка (удмуртское<br/>блюдо)</b>         | Калорийность-238, Белки-15, Жиры-10,<br>Углеводы-22, Витамин С-22              | <b>51-35</b>                  |
| 180                                 | <b>Компот из изюма</b>                                 | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | <b>3-99</b>                   |
| 23                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | <b>1-55</b>                   |
| 42                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                     | Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19                                          | <b>2-53</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                        | Калорийность-591, Белки-21, Жиры-15,<br>Углеводы-91, Витамин С-28              | <b>68-00</b>                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 123                                 | <b>Гребешок из дрожжевого теста<br/>(дрожжи сухие)</b> | Калорийность-449, Белки-9, Жиры-17,<br>Углеводы-38                             | <b>15-97</b>                  |
| 180                                 | <b>Молоко кипяченое</b>                                | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-9, Витамин С-2                  | <b>13-88</b>                  |
| 6                                   | <b>Соль</b>                                            |                                                                                | <b>0-09</b>                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                        | Калорийность-551, Белки-14, Жиры-22,<br>Углеводы-47, Витамин С-2               | <b>29-94</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                |                                                        | Калорийность-1 541, Белки-45, Жиры-51,<br>Углеводы-195, Витамин С-34           | <b>130-64</b>                 |