

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
138	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	10-34
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-02
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	22-46
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-70
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-70
обед			
91	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-16	3-12
164	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-8	4-30
61	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-76, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	16-43
132	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-215, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-34	6-95
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-21	1-93
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-40
Итого за обед		Калорийность-625, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-97, Витамин С-24	36-43
Уплотненный полдник			
81	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухие дрожжи)	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33, Витамин С-1	3-32
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-43, Витамин С-1	3-96
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-197, Витамин С-26	63-55

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна