

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>			
159	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	11-89
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-23
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-328, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-53	25-22
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
137	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-23	4-69
197	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	5-16
83	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2	21-91
152	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-247, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	7-98
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-32
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-743, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-111, Витамин С-32	45-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухие дрожжи)	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41, Витамин С-1	4-15
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-54, Витамин С-1	4-92
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-229, Витамин С-34	76-60

Утвердил

заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна