

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	3-74
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за завтрак		Калорийность-232, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41	8-51
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
153	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-4	3-93
64	Суфле из рыбы	Калорийность-102, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	21-00
130	Картофель отварной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-12	7-56
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-22
Итого за обед		Калорийность-481, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-80, Витамин С-16	39-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	5-11
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	5-71
Итого за день		Калорийность-977, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-172, Витамин С-66	55-59

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна