

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	4-32
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47	10-90
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
184	<i>Нугылишылд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	4-72
85	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-136, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-3	28-00
150	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	8-71
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	4-01
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-22
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-89, Витамин С-18	49-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Булочка Веснушка (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40	6-40
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53	7-11
Итого за день		Калорийность-1 151, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-198, Витамин С-68	68-99

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна