

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 пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	3-74
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за завтрак		Калорийность-258, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42	8-22
<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>			
156	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	5-87
65	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-102, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	39-56
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	7-30
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-20	1-93
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-22
Итого за обед		Калорийность-618, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-88, Витамин С-7	57-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Плов из риса с курагой 1 - 3 года	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40, Витамин С-8	8-02
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-282, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-54, Витамин С-8	9-16
Итого за день		Калорийность-1 199, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-193, Витамин С-65	77-33

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна