

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>			
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	4-32
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	4-47
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-48	10-59
<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>			
187	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-9	7-05
92	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-145, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	53-37
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	7-30
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-32
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-690, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-95, Витамин С-9	73-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-426, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-78, Витамин С-11	9-14
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-495, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-95, Витамин С-11	10-39
Итого за день		Калорийность-1 534, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-247, Витамин С-70	96-31

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна