

Основная (3-7 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	5-43
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-69
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-424, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-68, Витамин С-50	19-22
обед			
218	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-292, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-14, Витамин С-5	98-15
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	=
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-68
190	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21, Витамин С-4	4-11
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за обед		Калорийность-674, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-88, Витамин С-15	107-58
Уплотненный полдник			
98	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18	9-48
45	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-46	12-62
Итого за день		Калорийность-1 428, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-202, Витамин С-65	139-42
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Повар	Мальцева Эльвира Сергеевна