

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 пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	3-92
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-85
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-52, Витамин С-50	13-85
<u>обед</u>			
179	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-240, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-12, Витамин С-4	80-30
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-79
160	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	3-46
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-20
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	=
Итого за обед		Калорийность-525, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-68, Витамин С-12	87-75
<u>Уплотненный полдник</u>			
49	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-96, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9	4-74
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-55
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	=
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-211, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-32	6-94
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-152, Витамин С-62	108-54
Утвердил заведующий	Бобкина Татьяна Анатольевна	Кладовщик	Повар Мальцева Эльвира Сергеевна