

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	4-00
140	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	4-74
28	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
7	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	4-18
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-1	14-78
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
<u>обед</u>			
158	<i>Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-4	3-40
47	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-4	1-73
130	<i>Макаронник с печенью</i>	Калорийность-292, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-8	21-22
148	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-84, Углеводы-21	2-00
28	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-15
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-109, Витамин С-16	32-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Булочка Веснушка (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	4-80
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4.000	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	5-45
Итого за день		Калорийность-1 206, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-204, Витамин С-18	53-30

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна