

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	4-62
168	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	5-68
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	6-69
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1	18-85
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
обед			
189	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21, Витамин С-4	4-07
71	Салат из свеклы отварной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-7	2-59
150	Макаронник с печенью	Калорийность-336, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-9	24-48
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-40
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-15
Итого за обед		Калорийность-756, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-125, Витамин С-20	37-55
Уплотненный полдник			
75	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40	6-01
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-50	6-70
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-233, Витамин С-22	63-81

Утвердил
заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна