

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	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	4-18
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-84
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-16
Итого за завтрак		Калорийность-194, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, Витамин С-1	8-76
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
14	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	0-76
120	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-6	8-00
29	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-1	17-76
130	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-85
148	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-84, Углеводы-21	2-30
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-16
38	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-30
Итого за обед		Калорийность-409, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-66, Витамин С-29	39-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
8	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-5, Углеводы-1	0-60
60	<i>Оладьи (сухие дрожжи)</i>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23	5-81
9	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-58
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-237, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	7-63
Итого за день		Калорийность-881, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-143, Витамин С-80	57-49

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна