

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
106	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	3-83
109	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-1	1-68
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-46
2	Масло порциями	Калорийность-13, Жиры-1	2-00
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-47
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47, Витамин С-2	13-44
<u>обед</u>			
66	Салат из свеклы отварной	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-6	4-33
162	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-65, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-8	16-95
48	Птица в соусе с томатом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	29-22
154	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	3-30
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-79
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-46
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-36
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-101, Витамин С-15	60-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Манник 60гр	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-45
18	Молоко кипяченое	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1	1-48
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	8-02
Итого за день		Калорийность-983, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-160, Витамин С-17	81-87

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна