

## Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
154	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	<b>8-89</b>
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>6-19</b>
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>4-53</b>
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-45</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-288, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-1	<b>21-06</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>0-71</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>0-71</b>
<b><u>обед</u></b>			
157	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-7	<b>10-98</b>
102	<i>Плов из птицы (сад)</i>	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	<b>22-32</b>
177	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	<b>2-70</b>
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-45</b>
28	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-70</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-472, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-73, Витамин С-7	<b>39-15</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
61	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	<b>5-24</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>
6	<i>Соль</i>		<b>0-12</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-135, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<b>6-05</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-941, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-152, Витамин С-9	<b>66-97</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Бобкина Татьяна  
 заведующий \_\_\_\_\_ Анатольевна