

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>			
180	Каша пишенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	12-07
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-43
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-63
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-30
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-62, Витамин С-1	24-43
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-52
<u>обед</u>			
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-39
47	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-39, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-5	7-73
181	Азырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на м. б.	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-22	24-04
141	Пюре картофельное	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	13-99
75	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-1	24-26
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-07
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-11
Итого за обед		Калорийность-603, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-93, Витамин С-45	80-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
104	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-196, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	31-16
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-02
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-315, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-38, Витамин С-1	35-47
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-202, Витамин С-97	142-01
Утвердил заведующий		Русских О.Г. Кладовщик Повар Маркова Екатерина Владимировна	
Калькулятор		Пчельникова А.А.	