

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	10-73		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-72		
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-83		
13	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-4	12-42		
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	33-70		
<u>2 завтрак</u>					
99	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-57		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-57		
<u>обед</u>					
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-01		
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-68		
70	<i>Колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3, Витамин С-6	22-27		
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	6-37		
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-67		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	1-05		
5	<i>Соль</i>		0-08		
Итого за обед		Калорийность-680, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-111, Витамин С-13	48-93		
<u>Уплотненный полдник</u>					
68	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	18-29		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-03		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-42	26-32		
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-217, Витамин С-16	115-52		
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Габдрахманова	Повар	Габдрахманова
заведующий	Наталья		Ляйсира		Ляйсира
Калькулятор	Викторовна		Расимовна		Расимовна
	Хузина Эльмира Талгатовна				