

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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	13-27
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-03
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	23-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Чай с лимоном	Калорийность-29, Углеводы-7, Витамин С-	0-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-29, Углеводы-7, Витамин С-	0-83
<u>обед</u>			
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	8-53
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-07
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-68
70	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	25-59
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-38
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-29
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-08
5	Соль		0-08
Итого за обед		Калорийность-692, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-105, Витамин С-13	59-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-226, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-19	32-09
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-95
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-333, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-35, Витамин С-1	41-04
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-195, Витамин С-15	125-65
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Габдрахманова
заведующий	Наталья		Повар
Калькулятор	Викторовна		Ляйсира
	Хузина Эльмира Талгатовна		Расимовна