

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
193	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30	9-15
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-21
35	<i>Батон</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-20
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	5-40
Итого за завтрак		Калорийность-418, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-60, Витамин С-1	23-96
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-70
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-70
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из солёных огурцов с луком пугылишыю (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртская обряд)</i>	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-41
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	4-12
150	<i>Биточки паровые</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	9-19
70	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4	35-33
180	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	4-88
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-26
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	1-82
Итого за обед		Калорийность-611, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-102, Витамин С-28	66-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	9-32
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-27
100	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-94
5	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-405, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-10	25-61
Итого за день		Калорийность-1 475, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-235, Витамин С-89	118-28
Утвердил	Ильсвова Дина Рамилевна	Кладовщик	Чепкасова Наталья Викторовна
заведующий	_____	_____	Повар
Калькулятор	Хузина Эльмира Талгатовна	_____	Бернокевич Екатерина Александровна