

## Основная (7-11 лет весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>обед</u></b>					
80	<b>Салат из солёных огурцов с луком пугылишыю (Суп картофельный с горохом и пугылями, удмуртская еда)</b>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-6	<b>10-22</b>		
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	<b>4-58</b>		
150	<b>Биточки паровые</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>9-19</b>		
90	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-99, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5	<b>36-77</b>		
200	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Углеводы-24, Витамин С-2	<b>5-42</b>		
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>3-32</b>		
40	<b>Соль</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-42</b>		
5			<b>0-08</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-700, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-116, Витамин С-31	<b>72-00</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
75	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	<b>9-32</b>		
184	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19, Витамин С-4	<b>11-96</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-348, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-59, Витамин С-4	<b>21-28</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 048, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-175, Витамин С-35	<b>93-28</b>		
Утвердил	Ильясова Дина	Кладовщик	Чепкасова	Повар	Бернюкевич
заведующий	Рамилевна		Наталья		Екатерина
Калькулятор	Хузина Эльмира Талгатовна		Викторовна		Александровна