

**Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
140	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>9-19</b>		
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-43</b>		
18	<i>Батон</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-89</b>		
4	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-14, Белки-1, Жиры-1	<b>4-13</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43, Витамин С-1	<b>21-64</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
99	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-57</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-57</b>		
<b><u>обед</u></b>					
150	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	<b>5-01</b>		
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	<b>6-96</b>		
50	<i>Колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-58, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-4	<b>15-92</b>		
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>5-33</b>		
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>		
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-20</b>		
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-84</b>		
4	<i>Соль</i>		<b>0-07</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-530, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-88, Витамин С-10	<b>37-33</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
68	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	<b>18-29</b>		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-68</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-273, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39	<b>24-97</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 106, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-180, Витамин С-13	<b>90-51</b>		
Утвердил	Чепкасова	Кладовщик	Габдрахманова	Повар	Габдрахманова
заведующий	Наталья		Ляйсира		Ляйсира
Калькулятор	Викторовна		Расимовна		Расимовна
	Хузина Эльмира Талгатовна				