

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
200	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	9-41		
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-15		
7	<i>Масло</i>	Калорийность-46, Жиры-5	6-80		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-22		
Итого за завтрак		Калорийность-412, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57	30-58		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-99		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-99		
<u>обед</u>					
200	<i>Щи со сметаной</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-72		
140	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-18		
90	<i>Колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-104, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Витамин С-8	31-69		
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-114, Углеводы-28	4-07		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-36		
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-39		
Итого за обед		Калорийность-671, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-101. Витамин С-23	58-15		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-1	11-03		
110	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете)</i>	Калорийность-137, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-3	60-84		
35	<i>Пряники заварные</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	5-60		
200	<i>Чай</i>	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-13		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-36		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-520, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-60. Витамин С-19	80-01		
Итого за день		Калорийность-1 644, Белки-72, Жиры-49, Углеводы-227. Витамин С-92	170-73		
Утвердил	Лекомцева Елена	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Шестакова
заведующий	Матвеевна		Диляра		Татьяна
Калькулятор	Халиуллина Диляра Рифкатовна		Рифкатовна		Николаевна