

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>			
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-57
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-62
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-00
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39, Витамин С-2	30-47
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
<u>обед</u>			
57	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	7-14
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-95
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-46
80	Чорыз селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	28-36
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	7-78
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-35
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-90, Витамин С-18	57-47
<u>Уплотненный полдник</u>			
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	16-49
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-99
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-00
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-283, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-47, Витамин С-24	22-25
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-185, Витамин С-94	112-93

Свердил
ведущий
эпиклятор

Гусева Лариса

Кладовщик

Галичанина

Повар

Сапко Наталья

Анатольевна

Раушания

Валентиновна

Галичанина Раушания Габделяхатовна

Габделяхатовна

