

Основная (1-3 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>			
110	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2, Витамин С-1	16-91
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-62
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-25, Витамин С-2	32-55
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-36
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-36
<u>обед</u>			
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	17-75
65	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-151, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-11	50-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
160	Нугылишылд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-18, Витамин С-4	14-40
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-22	88-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	Пюре из свеклы	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-10	10-68
65	Пирожки печеные с капустой и мясом	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-23	22-74
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-12	50-56
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-186, Витамин С-86	174-36

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Витвинова Елена
Юрьевна

Кладовщик

Чер

Чернова Алеся
Рамисовна

Повар

Иванова
Валентина
Владимировна

