

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	18-00
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-62
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-97
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-424, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-31, Витамин С-2	34-49
2 завтрак			
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
обед			
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	17-75
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	69-32
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-07
180	Нугылыш (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-5	14-94
200	Компот из изюма	Калорийность-114, Углеводы-28	3-27
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	1-62
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-38
Итого за обед		Калорийность-759, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-122, Витамин С-24	111-35
Уплотненный полдник			
150	Пюре из свеклы	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-11	11-59
100	Пирожки печеные с капустой и мясом	Калорийность-245, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-35, Витамин С-1	27-91
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-536, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-73, Витамин С-15	59-07
Итого за день		Калорийность-1 760, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-235, Витамин С-91	207-27

Утвердил заведующий Калькулятор Витвинова Елена Юрьевна Шарипова Лира Миншанковна Кладовщик Чернова Алеся Рамисовна Повар Иванова Валентина Владимировна

