

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

| Выход (г)                         | Наименование блюда                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                    |                                                                                |                               |
| 180                               | Каша пшеничная жидкая молочная     | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-30                              | 13-24                         |
| 27                                | Батон                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-87                          |
| 8                                 | Сыр порциями                       | Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2                                               | 7-11                          |
| 180                               | Чай с молоком или сливками         | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 7-04                          |
| Итого за завтрак                  |                                    | Калорийность-369, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-57                            | 30-26                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                    |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток из вишни                   | Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин<br>С-1                                   | 4-63                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                    | Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин<br>С-1                                   | 4-63                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                    |                                                                                |                               |
| 180                               | Щи из свежей капусты с картофелем  | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-13                  | 4-17                          |
| 6                                 | Сметана                            | Калорийность-10, Жиры-1                                                        | 1-14                          |
| 180                               | Чорыг картофеля (удмуртское блюдо) | Калорийность-230, Белки-13, Жиры-11,<br>Углеводы-18, Витамин С-6               | 36-48                         |
| 24                                | Хлеб пшеничный                     | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12                                          | 1-60                          |
| 22                                | Хлеб ржаной                        | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          | 1-40                          |
| 180                               | Компот из сушеных фруктов          | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-32                          |
| Итого за обед                     |                                    | Калорийность-506, Белки-17, Жиры-16,<br>Углеводы-71, Витамин С-19              | 48-11                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                    |                                                                                |                               |
| 60                                | Винегрет овощной                   | Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, Витамин С-6                   | 5-33                          |
| 110                               | Блинчики                           | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-33                              | 4-77                          |
| 20                                | Хлеб пшеничный                     | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |
| 180                               | Чай с сахаром                      | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-70                          |
| 3                                 | Соль                               |                                                                                | 0-05                          |
| 100                               | Яблоки свежие                      | Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин<br>С-10                                  | 9-96                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                    | Калорийность-377, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-71, Витамин С-16                | 22-14                         |
| Итого за день                     |                                    | Калорийность-1 298, Белки-38, Жиры-33,<br>Углеводы-210, Витамин С-36           | 105-14                        |

Утвердил \_\_\_\_\_ Глухова Галина Кладовщик \_\_\_\_\_ Попова Альбина Повар \_\_\_\_\_ Кира Марина  
заведующий \_\_\_\_\_ Петровна \_\_\_\_\_ Калимулловна Михайловна  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Соболева Мария Альфредовна