

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	11-42
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-94
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	4-73
Итого за завтрак		Калорийность-401, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-59, Витамин С-1	24-28
2 завтрак			
104	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-91
обед			
200	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	4-46
80	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-121, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11	19-25
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-40
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-97
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-88
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93, Витамин С-21	35-61
Уплотненный полдник			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	33-80
32	Джем, повидло	Калорийность-68, Углеводы-18	4-80
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-36
5	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-416, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-47	45-03
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-210, Витамин С-24	111-83
Утвердил заведующий Калькулятор	Дюгурова Ева Юрьевна Сапожникова Светлана Сергеевна	Кладовщик Сапожникова Светлана Сергеевна	Повар Шабалина Наталья Алексеевна