

Основная (3-7 сад весна/лето)27.06.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы
<u>завтрак</u>		
200	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12, Витамин С-3
25	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за завтрак		Калорийность-479, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-61, Витамин С-3
<u>2 завтрак</u>		
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-49
<u>обед</u>		
150	<i>Каша перловая вязкая</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-14, Белки-2, Углеводы-16
200	<i>Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-11
50	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5
80	<i>Суфле из птицы</i>	Калорийность-384, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-5
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
200	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-109, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-923, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-102, Витамин С-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-54, Углеводы-14
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-368, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 809, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-222, Витамин

Утвердил	Мохова	Кладовщик	Исакова Елена	Повар
заведующий	Вероника		Васильевна	
Калькулятор	Витальевна			
	Исакова Елена Васильевна			