

31.05.2024

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
170	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	8-01
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-72
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	4-79
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
Итого за завтрак		Калорийность-390, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-67, Витамин С-50	19-41
обед			
140	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	7-69
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-41
178	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	29-99
70	Суфле из рыбы	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	29-84
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-21
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-537, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-85, Витамин С-21	75-45
Уплотненный полдник			
75	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	9-26
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	7-76
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-36	17-10
Итого за день		Калорийность-1 251, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-188, Витамин С-71	111-96

Утвердил: _____
Заместитель
Калуженко
Ширяева
Оксана
Светлана
Геннадьевна
Кладовщик
Таланкина
Татьяна
Николаевна
Повар
Чубукова Оксана
Андреевна
Сидорова Милана Александровна

