

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-22
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-46
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-88
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-256, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-36, Витамин С-1	23-46
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-72
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-72
<u>обед</u>			
161	Агырчишыд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-61, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-19	6-13
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
59	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-36
135	Макаронные изделия отварные	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	8-09
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-85, Углеводы-21	2-02
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-20
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-76
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-104, Витамин С-19	37-29
<u>Уплотненный полдник</u>			
74	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-32
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-49
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-187, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-24, Витамин С-3	20-87
Итого за день		Калорийность-1 013, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-175, Витамин С-24	87-34