

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-81
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	8-95
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-88
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41, Витамин С-1	26-54
<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>			
193	Агырчишыд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-23	7-34
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
78	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	21-81
156	Макаронные изделия отварные	Калорийность-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	9-31
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-42
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-603, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-121, Витамин С-23	45-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
74	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-32
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	13-79
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25, Витамин С-3	23-20
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-198, Витамин С-28	101-03