

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
126	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-24
143	Какао с молоком	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	7-66
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-39, Витамин С-1	22-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
59	Икра свекольная	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	5-15
176	Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-21	7-52
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-82
58	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	12-78
136	Макаронные изделия отварные	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	6-59
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-18
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-45
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-108, Витамин С-25	38-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
59	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-50
139	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-2	11-73
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-160, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-20, Витамин С-3	18-29
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-176, Витамин С-79	80-93