

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
145	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26	7-49
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	0-83
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-84
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-1	12-13
<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>			
65	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-11	2-58
140	Суп картофельный с клецками	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-31
52	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9	26-36
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	8-45
148	Компот из кураги	Калорийность-84, Углеводы-21	2-40
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53
Итого за обед		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-98, Витамин С-14	45-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-18	6-25
69	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-37	6-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	0-49
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-338, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-18	14-05
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-205, Витамин С-83	73-75