

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
168	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-169, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	8-63
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	1-00
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	15-13
<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>			
97	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-17	3-87
168	Суп картофельный с клецками	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	2-80
69	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	35-10
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	9-76
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53
178	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-88
Итого за обед		Калорийность-792, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-112, Витамин С-20	57-91
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Витамин С-28	9-38
87	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-263, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-47	8-34
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	0-49
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-436, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-66, Витамин С-28	18-97
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-239, Витамин С-99	93-98