

## Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
140	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	<b>10-48</b>
149	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-32</b>
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-55</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-28</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41, Витамин С-2	<b>22-63</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
98	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>4-62</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>4-62</b>
<b><u>обед</u></b>			
173	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-5	<b>6-32</b>
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>1-01</b>
150	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-205, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-19, Витамин С-19	<b>44-53</b>
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>3-33</b>
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-55</b>
42	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	<b>2-53</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-525, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-24	<b>59-27</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
98	<i>Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-358, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-30	<b>12-79</b>
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>11-57</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-443, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-38, Витамин С-2	<b>24-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 311, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-171, Витамин С-29	<b>110-94</b>