

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-89
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-53
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-36
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-1	23-04
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
20	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	2-39
156	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	4-96
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-72
110	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	7-49
147	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	2-68
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-55
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-91, Витамин С-7	43-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
84	Запеканка из творога	Калорийность-195, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	29-64
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-63
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-258, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-25	30-91
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-45, Жиры-29, Углеводы-171, Витамин С-58	99-75