

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-41
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-04
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-95
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	28-66
<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>			
30	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-58
187	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	5-95
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	28-98
127	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	8-65
176	Компот из изюма	Калорийность-100, Углеводы-24	3-22
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-640, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-102, Витамин С-9	54-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
93	Запеканка из творога	Калорийность-216, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-92
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-63
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-29	34-33
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-192, Витамин С-60	119-93