

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
84	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	5-73
82	Какао с молоком	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7, Витамин С-1	2-05
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за завтрак		Калорийность-207, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-32, Витамин С-1	11-92
<u>2 завтрак</u>			
94	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-47	0-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-47	0-93
<u>обед</u>			
47	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-9	3-68
156	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	3-59
56	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-70, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	16-47
130	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	8-97
951	Компот из изюма	Калорийность-542, Белки-2, Углеводы- 132, Витамин С-2	11-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-62
Итого за обед		Калорийность-1 065, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-211, Витамин С-16	48-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
42	Салат из моркови	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-99
115	Запеканка из творога	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15	34-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-358, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-34, Витамин С-2	38-66
Итого за день		Калорийность-1 668, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-286, Витамин С-66	99-75