

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>			
97	<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	6-58
98	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1	2-46
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за завтрак		Калорийность-242, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36, Витамин С-1	14-88
<u>2 завтрак</u>			
94	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
71	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	5-52
187	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	4-31
75	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	21-96
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	10-35
171	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-97, Углеводы-24	2-09
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
43	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-62
Итого за обед		Калорийность-711, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-113, Витамин С-20	48-16
<u>Уплотненный полдник</u>			
63	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-3	4-48
128	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-297, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-17	38-18
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
6	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-408, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-42, Витамин С-3	44-11
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-200, Витамин С-71	108-08