

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>			
139	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	5-27
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	0-84
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-29
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-284, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-1	11-72
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-83
<u>обед</u>			
44	Салат из свеклы отварной	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-4	2-73
137	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-6	14-81
126	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-239, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-21	31-13
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-64
Итого за обед		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-81, Витамин С-10	55-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
41	Салат из моркови	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-84
58	Манник 60гр	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	6-22
0	Молоко кипяченое		=
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-129, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-2	9-78
Итого за день		Калорийность-1 016, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-155, Витамин С-14	81-63