

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-37
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-41
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-83
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-254, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-36, Витамин С-1	23-51
<u>2 завтрак</u>			
97	Напиток из вишни	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-08
<u>обед</u>			
150	Агырчишыд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-18	6-18
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-10
57	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	16-24
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	12-42
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-20	1-84
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
Итого за обед		Калорийность-484, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-94, Витамин С-34	41-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пирожок печёный с капустой 60гр	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-19
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
1	Соль		0-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Витамин С-1	10-78
Итого за день		Калорийность-926, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-165, Витамин С-37	79-95