

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-58
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-93
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	19-42
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
41	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-77
150	<i>Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-18	32-37
1	<i>Сметана</i>	Калорийность-2	0-26
60	<i>Рыба припущенная</i>	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Витамин С-1	10-93
130	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-34	8-92
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-91
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-97, Витамин С-23	64-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
44	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	4-39
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-104, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	4-97
Итого за день		Калорийность-1 001, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-167, Витамин С-74	91-45