

## *Основная (3-7 сад весна/лето)*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	<b>6-58</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>8-32</b>
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-01</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-90</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	<b>20-81</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b><u>обед</u></b>			
61	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>4-15</b>
180	<i>Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-21	<b>38-84</b>
1	<i>Сметана</i>	Калорийность-2	<b>0-26</b>
80	<i>Рыба припущенная</i>	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	<b>14-57</b>
150	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40	<b>10-28</b>
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-89</b>
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-13</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-02</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-659, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-112, Витамин С-28	<b>78-14</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
55	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>5-50</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
0	<i>Соль</i>		<b>=</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-127, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	<b>6-20</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 132, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-189, Витамин С-79	<b>107-90</b>