

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 вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-08
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-54
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46, Витамин С-1	18-82
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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>			
47	Икра свекольная	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3	7-23
151	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-89
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	20-42
108	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-28	7-38
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-91
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-44
Итого за обед		Калорийность-573, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-94, Витамин С-8	48-47
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Запеканка из творога	Калорийность-207, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	28-60
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-60
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-26	29-77
Итого за день		Калорийность-1 159, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-175, Витамин С-59	99-81