

## 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 молочная</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	<b>11-63</b>
179	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	<b>9-04</b>
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-20</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-90</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-348, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-1	<b>26-77</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>			
70	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-5	<b>10-85</b>
181	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	<b>5-87</b>
80	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	<b>27-23</b>
125	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-32	<b>8-51</b>
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-89</b>
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-20</b>
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-44</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-678, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-107, Витамин С-11	<b>61-99</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
99	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	<b>31-79</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
9	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-60</b>
0	<i>Соль</i>		<b>=</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-301, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-30	<b>33-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 368, Белки-55, Жиры-38, Углеводы-197, Витамин С-62	<b>124-60</b>