

Основная (3-7 сад весна/лето)

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