

## Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>3-73</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>2-79</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-07</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-258, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42	<b>8-17</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
168	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>5-05</b>
60	<i>Рыба припущенная</i>	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Витамин С-1	<b>7-91</b>
130	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	<b>4-56</b>
147	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-84, Углеводы-20	<b>1-91</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-07</b>
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-14</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-474, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-76, Витамин С-8	<b>22-64</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
49	<i>Салат Космос (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3, Витамин С-23	<b>6-44</b>
70	<i>Пирожки с капустой 80гр</i>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>5-97</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-54</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-34, Витамин С-24	<b>13-59</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 052, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-161, Витамин С-82	<b>46-37</b>