

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	4-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-48	8-86
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
201	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-05
80	Рыба припущенная	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	10-54
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	5-26
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-29
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-14
Итого за обед		Калорийность-547, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-86, Витамин С-9	27-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
73	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, Витамин С-34	9-65
94	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22, Витамин С-2	7-97
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-43, Витамин С-36	18-95
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-186, Витамин С-95	57-13