

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	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	4-83
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-52
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-16
Итого за завтрак		Калорийность-228, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35, Витамин С-1	11-21
<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>			
21	Салат картофельный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-3	1-13
144	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	9-59
38	Птица в соусе с томатом	Калорийность-58, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	23-69
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-90
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-75
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-16
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-30
Итого за обед		Калорийность-472, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-75, Витамин С-34	48-52
<u>Уплотненный полдник</u>			
11	Салат из моркови	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-1	0-90
75	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	7-28
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-58
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-1	9-52
Итого за день		Калорийность-1 029, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-166, Витамин С-86	71-22