

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
106	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	6-67
109	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-1	3-17
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-61
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-242, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37, Витамин С-1	16-35
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-47
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-36
134	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-6	13-25
32	Птица в соусе с томатом	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-1	22-44
130	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	5-35
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-67
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-61
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-59
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-89, Витамин С-11	50-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
42	Манник 60гр	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	4-98
56	Молоко кипяченое	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	4-39
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-1	9-37
Итого за день		Калорийность-909, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-147, Витамин С-14	80-46