

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-31
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-65
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-84
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-10
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-45, Витамин С-1	20-90
<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>			
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-97
155	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	3-49
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	16-88
130	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	8-97
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-18
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-10
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-94, Витамин С-13	37-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
42	Салат из моркови	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-71
99	Запеканка из творога	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	29-62
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-316, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-31, Витамин С-2	33-52
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-179, Витамин С-66	94-17