

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	10-73
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-18
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-10
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	25-54
<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>			
61	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	4-46
186	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	4-19
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	22-50
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	10-35
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-62
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-691, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-108, Витамин С-18	47-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Салат из моркови	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-3	4-07
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	32-92
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-361, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-39, Витамин С-3	38-33
Итого за день		Калорийность-1 433, Белки-61, Жиры-38, Углеводы-206, Витамин С-72	113-25