

## Основная (1-3 года осень/зима)

| Выход<br>(г)                      | Наименование блюда                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                                                       |                                                                                |                               |
| 121                               | Каша вязкая ячневая молочная                                                          | Калорийность-116, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-20                              | 7-28                          |
| 134                               | Кофейный напиток с молоком                                                            | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-1                  | 5-06                          |
| 5                                 | Масло порциями                                                                        | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 4-28                          |
| 16                                | Хлеб пшеничный                                                                        | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                           | 1-10                          |
| Итого за завтрак                  |                                                                                       | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-38, Витамин С-1                 | 17-72                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                                                       |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника                                                           | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-97                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                                                       | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-97                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                                                       |                                                                                |                               |
| 135                               | Пуштыш (суп картофельный со<br>взбитым яйцом, удмуртское блюдо)<br>на курином бульоне | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-6, Витамин С-6                   | 12-97                         |
| 93                                | Плов из птицы (ясли)                                                                  | Калорийность-177, Белки-9, Жиры-9,<br>Углеводы-16                              | 24-48                         |
| 148                               | Компот из кураги                                                                      | Калорийность-84, Углеводы-21                                                   | 2-29                          |
| 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-429, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-67, Витамин С-6               | 43-03                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                                                       |                                                                                |                               |
| 40                                | Салат из моркови                                                                      | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4,<br>Витамин С-2                           | 2-52                          |
| 75                                | Манник 60гр                                                                           | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-13                              | 8-49                          |
| 115                               | Молоко кипяченое                                                                      | Калорийность-65, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-6, Витамин С-2                   | 9-00                          |
| 8                                 | Хлеб пшеничный                                                                        | Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4                                           | 0-55                          |
| 4                                 | Соль                                                                                  |                                                                                | 0-06                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                                                       | Калорийность-212, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-27, Витамин С-4                 | 20-62                         |
| Итого за день                     |                                                                                       | Калорийность-932, Белки-28, Жиры-28,<br>Углеводы-141, Витамин С-61             | 83-34                         |