

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>			
140	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-42
161	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-07
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-10
Итого за завтрак			19-87
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак			1-97
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-36
162	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-65, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-8	15-56
114	<i>Плов из птицы (сад)</i>	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-19, Витамин С-1	29-77
177	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	2-74
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-10
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
Итого за обед			54-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-78
94	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16	10-62
138	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-2	10-80
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
6	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник			25-84
Итого за день			102-40
			Калорийность-1 142, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-164, Витамин С-71