

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>			
134	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	10-45
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-79
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
Итого за завтрак		Калорийность-251, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	22-47
<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>			
41	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-00
163	Суп картофельный с рисом	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-21
132	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-8	41-53
148	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-21	2-84
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-76, Витамин С-20	54-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-24	9-18
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-28
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-46	13-10
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-170, Витамин С-70	91-85