

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
94	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-17	8-56
97	Какао с молоком	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1	2-86
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-23
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-245, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41, Витамин С-51	19-33
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-37
54	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	28-06
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-22
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-21	1-99
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-39
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-99, Витамин С-3	46-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
71	Пирожок печёный с капустой 60гр	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	8-21
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-139, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Витамин С-1	8-85
Итого за день		Калорийность-1 043, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-163, Витамин С-55	75-08