

## Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
87	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	<b>4-86</b>
114	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1	<b>3-32</b>
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	<b>2-83</b>
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-174, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-24, Витамин С-1	<b>12-12</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
41	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	<b>3-04</b>
166	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	<b>4-70</b>
6	<i>Сметана</i>	Калорийность-10, Жиры-1	<b>1-23</b>
34	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	<b>24-41</b>
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>9-75</b>
148	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-84, Углеводы-21	<b>2-41</b>
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-12</b>
38	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	<b>2-32</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-478, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-74, Витамин С-31	<b>48-98</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
21	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-12, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>1-47</b>
81	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	<b>27-21</b>
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-56</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-263, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-25, Витамин С-1	<b>29-88</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-956, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-132, Витамин С-83	<b>92-95</b>