

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>			
130	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-51
149	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-43
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-40, Витамин С-1	20-93
<u>2 завтрак</u>			
94	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	2-51
<u>обед</u>			
153	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	1-09
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-94
36	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-58, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-1	16-40
111	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29	7-64
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-33
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-26
33	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	2-17
Итого за обед		Калорийность-562, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-94, Витамин С-5	33-83
<u>Уплотненный полдник</u>			
61	<i>Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	9-38
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-29	9-96
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-173, Витамин С-7	67-23