

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	11-55
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-74
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44, Витамин С-1	24-63
<u>2 завтрак</u>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-55
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-55
<u>обед</u>			
20	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	2-43
155	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	1-34
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-93
130	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-18	15-73
10	Соус томатный	Калорийность-8, Углеводы-1	0-98
147	Компот из кураги	Калорийность-84, Углеводы-20	2-24
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-25
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-92, Витамин С-25	27-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-77
45	Винегрет овощной	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	1-37
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	0-47
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48, Витамин С-5	8-19
Итого за день		Калорийность-1 115, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-193, Витамин С-81	63-13