

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 пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-67
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-36
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-1	22-11
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-66
<u>обед</u>			
41	Салат из свеклы отварной	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-52
157	Рассольник ленинградский	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-37
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-02
61	Рыба припущенная	Калорийность-64, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-1	11-31
140	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37	9-84
148	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-21	2-94
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-41
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-107, Витамин С-10	36-77
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	9-57
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-268, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-29	10-20
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-191, Витамин С-12	73-74