

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
135	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	11-52
149	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-57
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	1-05
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-46, Витамин С-1	24-23
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
31	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-52
154	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	3-12
130	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-18	21-00
18	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	3-12
147	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-84, Углеводы-20	2-21
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
43	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-62
Итого за обед		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-89, Витамин С-26	36-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
112	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-11	7-18
20	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-64
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
6	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-28, Витамин С-11	14-75
Итого за день		Калорийность-1 093, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-172, Витамин С-88	77-80