

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
116	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21
120	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46, Витамин С-51
<u>обед</u>		
24	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2
153	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1
130	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-18
148	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-84, Углеводы-21
34	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
26	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-517, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-89, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
59	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6
20	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-14, Углеводы-3
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10
4	<i>Соль</i>	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18, Витамин С-6
Итого за день		Калорийность-939, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-153, Витамин С-82