

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	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-42
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-05
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-73
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42, Витамин С-1	24-10
<u>2 завтрак</u>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-43
<u>обед</u>			
151	Рассольник ленинградский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-10
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-88
56	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20	13-84
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-46
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-20	1-85
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-16
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-47
Итого за обед		Калорийность-515, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-100, Витамин С-5	30-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Плов из риса с курагой 1 - 3 года	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40, Витамин С-8	10-82
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-12, Углеводы-2	0-37
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-52, Витамин С-8	11-77
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-203, Витамин С-64	69-06