

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 геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-76
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-29
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-36
Итого за завтрак		Калорийность-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41	22-63
<u>2 завтрак</u>			
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-12
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-36
152	Суп картофельный с рисом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	1-37
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-25
130	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	5-35
147	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	2-63
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-50
Итого за обед		Калорийность-583, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-92, Витамин С-10	53-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23	9-25
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	2-02
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
1	Соль		0-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-239, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-40	11-86
Итого за день		Калорийность-1 157, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-187, Витамин С-85	92-29