

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	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	11-25
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	9-67
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-85
7	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-37
Итого за завтрак			28-14
Калорийность-227, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-29, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак			2-75
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>			
19	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-2	2-31
127	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-4	2-07
6	<i>Сметана</i>	Калорийность-10, Жиры-1	1-14
35	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	25-92
130	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	9-54
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-67
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-03
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-69
Итого за обед			47-37
Калорийность-550, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-90, Витамин С-7			
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-152, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7	21-78
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник			22-78
Калорийность-208, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-20			
Итого за день			101-04
Калорийность-1 026, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-148, Витамин С-58			