

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>			
144	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20, Витамин С-1	9-93
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-06
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-2	21-39
<u>2 завтрак</u>			
95	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-47	1-45
Итого за 2 завтрак		Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-47	1-45
<u>обед</u>			
19	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-2	2-31
155	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-42
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-88
130	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-18	22-98
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-32
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-85, Витамин С-31	38-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
51	Ватрушка с повидлом (дрожджи сухие)	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-32	5-32
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-42	5-90
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-178, Витамин С-80	67-63