

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	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	8-83
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-28
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-83
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-34
Итого за завтрак		Калорийность-217, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-1	21-28
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
189	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	7-08
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-86
126	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-239, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-21	35-47
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-65
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
Итого за обед		Калорийность-536, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79, Витамин С-8	49-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Сырники из творога	Калорийность-152, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7	22-40
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
1	Соль		0-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-208, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-20	23-41
Итого за день		Калорийность-1 002, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-137, Витамин С-59	97-16