

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая ячневая</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	3-46
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
Итого за завтрак		Калорийность-212, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-35	7-86
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-24
167	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	3-76
62	<i>Гуляш из говядины 50/50</i>	Калорийность-142, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3	34-65
135	<i>Каша рассыпчатая перловая</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	3-56
147	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-84, Углеводы-20	2-72
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
34	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-05
Итого за обед		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-86, Витамин С-7	49-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-57
76	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-9	24-96
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	0-50
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-259, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-26, Витамин С-2	28-67
Итого за день		Калорийность-1 112, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-156, Витамин С-59	88-47