

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 пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-82
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-13
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-08
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-41	22-31
<u>2 завтрак</u>			
98	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-40
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-40
<u>обед</u>			
49	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-32	5-11
149	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-8	11-92
43	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-3	22-76
133	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-23	8-10
146	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-83, Углеводы-20	1-79
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-08
42	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-57
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-77, Витамин С-63	53-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	19-04
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34	20-23
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-163, Витамин С-64	100-27