

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>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-24
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-13
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-40
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44	27-18
<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>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
157	Суп картофельный с рисом	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	3-67
87	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	36-53
178	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	5-05
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-74, Витамин С-14	51-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23	9-24
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-22
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
Итого за день		Калорийность-1 044, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-171, Витамин С-64	93-70