

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>			
97	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	7-38
87	Какао с молоком	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1	3-04
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-84
Итого за завтрак		Калорийность-206, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34, Витамин С-1	14-33
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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>			
32	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-3	3-72
119	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7, Витамин С-4	1-66
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-94
47	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6	16-72
16	Соус томатный	Калорийность-12, Жиры-1, Углеводы-1	1-46
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-67
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-24
Итого за обед		Калорийность-370, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-67, Витамин С-13	30-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
69	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-7	4-91
83	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	5-13
21	Яйцо отварное	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2	5-91
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин С-7	17-69
Итого за день		Калорийность-861, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-145, Витамин С-71	64-47