

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>			
138	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	10-34
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-29
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42	23-00
<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>			
72	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-6, Витамин С-47	8-26
143	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-7	10-56
40	Кнели куриные с рисом	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	22-50
132	Капуста тушеная	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-23	7-10
148	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-21	2-82
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-59
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-78, Витамин С-77	54-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
136	Макароны отварные с сыром	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-21	15-92
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-35	17-11
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-164, Витамин С-127	97-00