

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	<b>10-51</b>
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>7-40</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-19</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-252, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42	<b>19-10</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
97	<b>Напиток из вишни</b>	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>4-26</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>4-26</b>
<b><u>обед</u></b>			
27	<b>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</b>	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	<b>1-88</b>
119	<b>Суп картофельный на рыбном бульоне</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-6	<b>10-62</b>
45	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-118, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-3	<b>25-99</b>
133	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-23	<b>8-35</b>
147	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-84, Углеводы-20	<b>1-90</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-19</b>
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	<b>2-79</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-549, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-76, Витамин С-47	<b>52-72</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
130	<b>Макароны отварные с сыром</b>	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	<b>21-69</b>
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-59</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-57</b>
4	<b>Соль</b>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-279, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-34	<b>22-91</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 124, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-163, Витамин С-48	<b>98-99</b>