

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>			
160	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	14-27
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-33
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	<i>Масло порциям</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53	31-12
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-88
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-88
<u>обед</u>			
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52
50	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	3-42
170	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-10
180	<i>Запеканка из говяжьей печени 1-3 года</i>	Калорийность-347, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-15, Витамин С-20	16-95
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-69
Итого за обед		Калорийность-671, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-74, Витамин С-37	32-96
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Ватрушка с картофелем 75г</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-65
100	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-3	9-76
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-25
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-6	36-04
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-181, Витамин С-44	104-00

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-06
200	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-37
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	<i>Масло порциям</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57	33-95
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-88

обед

210	<i>Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет</i>	Калорийность-466, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-21, Витамин С-27	20-87
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	3-52
190	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-69
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-114, Углеводы-28	4-10

Итого за обед Калорийность-817, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-85, Витамин С-47 **37-98**

Уплотненный полдник

80	<i>Ватрушка с картофелем 75г</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	10-30
120	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Витамин С-4	11-71
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	16-95
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-328, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Витамин С-8 **40-36**

Итого за день Калорийность-1 556, Белки-64, Жиры-54, Углеводы-200 Витамин С-56 **116-17**