

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
завтрак			
130	Каша геркулесовая жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-11
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	10-45
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-16
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-66
Итого за завтрак		Калорийность-274, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-40, Витамин С-1	33-38
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81
обед			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-75
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	5-87
51	Биточки из говядины	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-83
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	15-72
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	5-61
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-15
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-98
3	Сметана	Калорийность-5	0-59
Итого за обед		Калорийность-520, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-26	70-50
Уплотненный полдник			
81	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-185, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-18	29-10
16	Повидло	Калорийность-34, Углеводы-9	2-42
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	15-86
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	1-08
3	Соль йодированная		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-40, Витамин С-2	48-51
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-168, Витамин С-79	155-20