Меню 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>			
168	<i>Каша пшенинная жидкая молочная</i>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-33
148	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	6-18
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-67
4	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-26, Жиры-3	3-66
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45. Витамин С-1	23-84
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-63
<u>обед</u>			
39	<i>Салат Тазалык</i>	Калорийность-51, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-13	3-19
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-22
111	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	12-57
57	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	43-58
146	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-70, Углеводы-17, Витамин С- 1	4-21
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-67
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	3-00
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	1-99
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-71. Витамин С-39	74-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
81	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	26-60
21	<i>Повидло</i>	Калорийность-44, Углеводы-12	2-78
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-94
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-317, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-31. Витамин С-2	40-37
Итого за день		Калорийность-1175, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-156. Витамин С-92	141-27