

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>			
149	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-67
178	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-26
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-05
4	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-26, Жиры-3	4-04
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48. Витамин С-1	26-02
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-37
<u>обед</u>			
40	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	5-44
150	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	5-09
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-15
57	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	30-39
148	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-84, Углеводы-21	4-52
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-79
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-97
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-86. Витамин С-31	55-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
108	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16	13-80
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-17
149	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-29. Витамин С-4	16-42
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-172. Витамин С-86	100-16