

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
154	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-05
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-36
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44	25-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
62	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-11	3-00
196	Суп картофельный с рисом	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6	5-05
158	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-359, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-13	48-95
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-41
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-697, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-90, Витамин С-30	64-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
77	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-217, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-29	11-50
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-28
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-314, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-54	15-54
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-197, Витамин С-80	107-29