

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>			
108	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-20	9-90
117	Какао с молоком	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	3-43
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-73
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46, Витамин С-51	23-74
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	4-01
72	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-197, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12	37-42
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-64
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-39
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-39
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
Итого за обед		Калорийность-771, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-113, Витамин С-3	58-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Пирожок печёный с капустой 60гр	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, Витамин С-1	10-26
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Витамин С-1	11-05
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-188, Витамин С-55	93-51