

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
101	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	5-62
137	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	3-99
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
Итого за завтрак		Калорийность-206, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-28, Витамин С-1	15-25
<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 квашеной капусты с луком	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	4-56
199	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-64
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-23
46	Птица в соусе с томатом	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	32-53
139	Пюре картофельное	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	11-23
178	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-89
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-12
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-564, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-86, Витамин С-38	61-52
<u>Уплотненный полдник</u>			
31	Салат из моркови	Калорийность-18, Углеводы-3, Витамин С-1	2-21
90	Сырники из творога	Калорийность-211, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-10	30-24
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-56
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-290, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-27, Витамин С-1	33-65
Итого за день		Калорийность-1 101, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-150, Витамин С-90	112-39