

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-84
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-72
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	23-55
<u>2 завтрак</u>			
94	Напиток из вишни	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	2-51
<u>обед</u>			
184	Рассольник ленинградский	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-6	1-31
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-94
48	Суфле из рыбы	Калорийность-77, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2	21-87
128	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	8-84
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-99
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-26
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	2-17
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-105, Витамин С-6	41-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-277, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-24	11-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37	12-43
Итого за день		Калорийность-1 310, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-197, Витамин С-8	79-87