

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>			
204	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	4-38
154	Чай с молоком или сливками	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	0-70
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	6-85
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-25
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-49, Витамин С-2	13-18
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-58
<u>обед</u>			
44	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-08
207	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-06
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-00
167	Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет	Калорийность-371, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-16, Витамин С-22	23-75
178	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-48
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-25
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-51
Итого за обед		Калорийность-715, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-78, Витамин С-41	42-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-53
86	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-134, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	21-84
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-62
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-238, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-22, Витамин С-4	32-75
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-160, Витамин С-48	92-64