

## Основная (3-7 сад весна/лето )

| Выход<br>(г)                      | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                 |                                                                                |                               |
| 150                               | Каша вязкая рисовая молочная                    | Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-27                              | 13-31                         |
| 179                               | Какао с молоком                                 | Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-15, Витамин С-1                 | 9-29                          |
| 14                                | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                           | 0-93                          |
| 8                                 | Сыр порциями                                    | Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2                                               | 7-03                          |
| Итого за завтрак                  |                                                 | Калорийность-319, Белки-9, Жиры-9,<br>Углеводы-49, Витамин С-1                 | 30-56                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                 |                                                                                |                               |
| 99                                | Напиток из плодов шиповника                     | Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 2-54                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                 | Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 2-54                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                 |                                                                                |                               |
| 31                                | Кабачковая икра (промышленного<br>производства) | Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2,<br>Витамин С-3                            | 3-65                          |
| 186                               | Суп картофельный с Геркулесом                   | Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-6                  | 1-61                          |
| 5                                 | Сметана                                         | Калорийность-8, Жиры-1                                                         | 0-93                          |
| 150                               | Запеканка картофельная с печенью                | Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7,<br>Углеводы-34, Витамин С-20               | 18-19                         |
| 177                               | Компот из кураги                                | Калорийность-101, Углеводы-25                                                  | 2-70                          |
| 37                                | Хлеб ржаной                                     | Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17                                          | 2-25                          |
| 28                                | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-86                          |
| Итого за обед                     |                                                 | Калорийность-598, Белки-18, Жиры-11,<br>Углеводы-103, Витамин С-29             | 31-19                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                 |                                                                                |                               |
| 75                                | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)               | Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-39                              | 7-21                          |
| 68                                | Винегрет овощной                                | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-7                   | 2-06                          |
| 7                                 | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3                                           | 0-47                          |
| 180                               | Чай с сахаром                                   | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-70                          |
| 0                                 | Соль                                            |                                                                                | =                             |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                 | Калорийность-342, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-61, Витамин С-7                 | 10-44                         |
| Итого за день                     |                                                 | Калорийность-1 299, Белки-34, Жиры-28,<br>Углеводы-222, Витамин С-87           | 74-73                         |