

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>			
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-17
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-64
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-1	24-89
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-66
<u>обед</u>			
62	Салат из свеклы отварной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-78
188	Рассольник ленинградский	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-6	5-24
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-02
82	Рыба припущенная	Калорийность-86, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	15-08
166	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-44	11-75
178	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-52
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-41
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-122, Витамин С-13	45-16
<u>Уплотненный полдник</u>			
77	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжси сухие)	Калорийность-281, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-24	11-96
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-331, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-37	12-75
Итого за день		Калорийность-1 433, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-219, Витамин С-15	87-46