

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>			
156	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	13-31
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-09
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	28-19
<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>			
46	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-4	5-27
185	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	3-74
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-05
150	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20	24-20
18	Соус томатный	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	3-12
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25	2-65
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-26
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-62
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-102, Витамин С-30	43-91
<u>Уплотненный полдник</u>			
168	Винегрет овощной	Калорийность-159, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-14, Витамин С-17	10-78
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-63
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-31, Витамин С-17	23-49
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-194, Витамин С-98	97-56