

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
134	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24
144	Какао с молоком	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-51
<u>обед</u>		
36	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3
183	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1
150	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20
177	Компот из кураги	Калорийность-101, Углеводы-25
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-589, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-100, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
89	Винегрет овощной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-9
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
4	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-211, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24, Витамин С-9
Итого за день		Калорийность-1 121, Белки-32, Жиры-31, Углеводы- 175, Витамин С-89
