

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	<i>Каша вязкая пшениная молочная</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-01
179	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-66
11	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-73
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-47, Витамин С-1	27-30
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	2-43
<u>обед</u>			
182	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	3-72
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-88
75	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	18-45
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-60
176	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-100, Углеводы-24	2-22
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-16
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-47
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-116, Витамин С-5	37-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Плов из риса с курагой 3 - 7 лет</i>	Калорийность-426, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-78, Витамин С-11	12-37
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-12, Углеводы-2	0-37
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-488, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-93, Витамин С-11	13-43
Итого за день		Калорийность-1 455, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-265, Витамин С-67	80-66