

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 геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	11-25
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-73
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-94
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-56, Витамин С-50	30-89
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-54
182	Суп картофельный с рисом	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6	1-65
79	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	50-99
150	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32	6-20
176	Компот из изюма	Калорийность-100, Углеводы-24	3-15
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-50
Итого за обед		Калорийность-690, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-107, Витамин С-13	69-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	11-56
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	2-02
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
1	Соль		0-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-289, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49	14-28
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-212, Витамин С-63	114-42