

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	12-97
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	11-60
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-85
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	10-17
Итого за завтрак			35-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак			2-75
<u>обед</u>			
29	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-46
152	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-5	2-48
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-14
46	Птица в соусе с томатом	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	34-53
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	10-99
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-21
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-03
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-69
Итого за обед			59-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
81	Сырники из творога	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	27-23
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
0	Соль		=
Итого за Уплотненный полдник			28-34
Итого за день			126-21
			Калорийность-1 204, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-172, Витамин С-60