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>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-21
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-74
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-83
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-96
Итого за завтрак			26-74
Калорийность-258, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-34, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак			2-75
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>			
227	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-9	8-50
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-86
151	<i>Плов из птицы (сад)</i>	Калорийность-292, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-26, Витамин С-1	44-08
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-18
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
Итого за обед			60-28
Калорийность-622, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-90, Витамин С-10			
<u>Уплотненный полдник</u>			
81	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	27-99
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-14, Углеводы-3	0-42
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
1	<i>Соль</i>		0-01
Итого за Уплотненный полдник			29-12
Калорийность-254, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-25			
Итого за день			118-89
Калорийность-1 175, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-158, Витамин С-61			