Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
158	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-66
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-55
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-60
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47	26-34
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
87	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-15	3-98
222	<i>Суп картофельный с рисом</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	6-69
195	<i>Жаркое по-домашнему (сад)</i>	Калорийность-443, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-29, Витамин С-16	61-05
178	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	3-61
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-60
43	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-62
Итого за обед		Калорийность-824, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-103, Витамин С-38	79-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	<i>Оладьи (сухие дрожжи)</i>	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	12-02
27	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	4-04
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-332, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-58	16-82
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-217, Витамин С-88	125-46