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 молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	6-04
130	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	2-47
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-23
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-40, Витамин С-1	14-64
<u>2 завтрак</u>			
97	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-14
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-14
<u>обед</u>			
30	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-51
186	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	5-84
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-89
171	<i>Макаронник с печенью</i>	Калорийность-383, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-10	29-89
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-99
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-23
41	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-50
Итого за обед		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-109, Витамин С-27	47-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
21	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-18, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-2	4-83
72	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-02
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
9	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-61
1	<i>Соль</i>		0-02
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-202, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-20, Витамин С-2	29-18
Итого за день		Калорийность-1 245, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-180, Витамин С-31	95-81