

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
81	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	4-21
120	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-1	2-57
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	5-98
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
Итого за завтрак		Калорийность-186, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-26, Витамин С-1	13-96
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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>			
43	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-9	3-22
207	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	6-46
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-36
48	Птица в соусе с томатом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	39-50
186	Пюре картофельное	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-23	13-36
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-21
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-47
Итого за обед		Калорийность-608, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-94, Витамин С-42	70-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-92
96	Сырники из творога	Калорийность-225, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11	32-85
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-60
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-31, Витамин С-3	38-01
Итого за день		Калорийность-1 158, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-160, Витамин С-96	125-50