

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>			
150	Каша вязкая ячневая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	4-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
Итого за завтрак			10-22
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак			1-97
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-36
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-52
82	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4	46-21
156	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	4-10
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-27
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-05
Итого за обед			64-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-86
84	Сырники из творога	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-10	27-74
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	0-50
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник			32-74
Итого за день			109-43