

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>			
153	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	11-68
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-57
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
8	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-53, Жиры-6	6-85
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46, Витамин С-2	27-77
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	5-01
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	5-01
<u>обед</u>			
215	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-6	8-35
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	1-10
178	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-22, Витамин С-22	47-33
179	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	3-75
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-72
Итого за обед		Калорийность-611, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-93, Витамин С-28	64-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
93	<i>Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-339, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-29	13-47
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	13-79
6	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-441, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-38, Витамин С-2	27-35
Итого за день		Калорийность-1 447, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-188, Витамин С-33	125-05