

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-30
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-13
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-08
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44	23-79
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из вишни	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-40
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-1	4-40
<u>обед</u>			
74	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-6, Витамин С-48	7-67
178	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	14-31
57	Кнели куриные с рисом	Калорийность-149, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	30-35
153	Капуста тушеная	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	9-34
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-100, Углеводы-24	2-14
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-08
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-57
Итого за обед		Калорийность-713, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-86, Витамин С-83	67-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	21-99
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
6	Соль		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-40	23-32
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-181, Витамин С-84	118-97