

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>			
200	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	16-31
200	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-13
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-03
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	34-88
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-95
175	<i>Суп картофельный с рисом</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-08
111	<i>Жаркое по-домашнему (сад)</i>	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-16, Витамин С-9	46-65
197	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-112, Углеводы-27	5-61
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
38	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-613, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-85, Витамин С-21	64-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Оладьи (сухие дрожжи)</i>	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	11-52
22	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-47, Углеводы-12	3-34
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-56, Углеводы-14	0-77
0	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-314, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-55	15-63
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-200, Витамин С-71	117-27