

## Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша вязкая геркулесовая молочная</b>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	<b>11-24</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>8-74</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-58</b>
8	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>6-96</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-335, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-50	<b>28-52</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-39</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-39</b>
<b><u>обед</u></b>			
68	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-6	<b>3-94</b>
136	<b>Суп картофельный с рисом</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-4	<b>1-64</b>
102	<b>Жаркое по-домашнему (сад)</b>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-8	<b>62-26</b>
177	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-101, Углеводы-25	<b>3-34</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-58</b>
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	<b>2-55</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-590, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-85, Витамин С-18	<b>75-31</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<b>Оладьи (сухие дрожжи)</b>	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	<b>11-57</b>
14	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-30, Углеводы-8	<b>2-17</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
0	<b>Соль</b>		<b>=</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-291, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-50	<b>14-44</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 257, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-194, Витамин С-68	<b>120-66</b>