

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>			
159	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-92
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-74
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-28
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-49	26-03
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
107	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-193, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-9, Витамин С-70	12-39
172	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	12-67
54	Кнели куриные с рисом	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	29-99
153	Капуста тушеная	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-19
177	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-39
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-59
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за обед		Калорийность-764, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-90, Витамин С-105	70-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
157	Макароны отварные с сыром	Калорийность-260, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	18-33
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-329, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-41	19-66
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-189, Витамин С-155	117-97