

## Основная (3-7 сад весна/лето )

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                                      |                                                                                |                               |
| 150                                 | <b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>                                | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-25                              | <b>12-13</b>                  |
| 180                                 | <b>Чай с молоком или сливками</b>                                    | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | <b>8-89</b>                   |
| 18                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | <b>1-19</b>                   |
| 8                                   | <b>Масло порциями</b>                                                | Калорийность-53, Жиры-6                                                        | <b>7-83</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                                      |                                                                                | <b>30-04</b>                  |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                                      |                                                                                |                               |
| 97                                  | <b>Напиток из вишни</b>                                              | Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин<br>С-1                                   | <b>4-26</b>                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                      |                                                                                | <b>4-26</b>                   |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                                      |                                                                                |                               |
| 40                                  | <b>Салат картофельный с солёными<br/>огурцами и зелёным горошком</b> | Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-3, Витамин С-26                  | <b>2-82</b>                   |
| 143                                 | <b>Суп картофельный на рыбном<br/>бульоне</b>                        | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-7                  | <b>12-74</b>                  |
| 59                                  | <b>Кнели куриные с рисом</b>                                         | Калорийность-154, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-3                             | <b>34-68</b>                  |
| 153                                 | <b>Капуста тушеная</b>                                               | Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-14, Витамин С-26                | <b>9-65</b>                   |
| 177                                 | <b>Компот из сушеных фруктов</b>                                     | Калорийность-101, Углеводы-25                                                  | <b>2-27</b>                   |
| 18                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | <b>1-19</b>                   |
| 46                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                   | Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21                                          | <b>2-79</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                                      |                                                                                | <b>66-14</b>                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                                      |                                                                                |                               |
| 150                                 | <b>Макароны отварные с сыром</b>                                     | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-23                             | <b>25-04</b>                  |
| 9                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                           | <b>0-59</b>                   |
| 180                                 | <b>Чай с сахаром</b>                                                 | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | <b>0-70</b>                   |
| 4                                   | <b>Соль</b>                                                          |                                                                                | <b>0-06</b>                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                      |                                                                                | <b>26-39</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                |                                                                      |                                                                                | <b>126-83</b>                 |