

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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-244, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	
30	Батон с маслом	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за завтрак		Калорийность-386, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49	
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
70	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	
Итого за обед		Калорийность-526, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-77, Витамин С-7	
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-215, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-23	
20	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-516, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-78	
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-214, Витамин С-9	140-92