

Основная (Диета1 корпус1 (3-7л.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-18
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-73
Итого за завтрак		Калорийность-312, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48	19-81
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-43
190	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-74, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-36
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	15-09
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	20-32
Итого за обед		Калорийность-488, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-56, Витамин С-53	48-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
99	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63
3	Соль		0-05
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-96
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-15
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-49	26-68
Итого за день		Калорийность-1 142, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-151, Витамин С-104	101-11