

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Каша вязкая молочная из крупы Геркулес" молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, овсяные хлопья -геркулес-, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-250, Белки-6, Жиры-8, Угл-33
45	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое	кКал-119, Белки-2, Жиры-5, Угл-17
180	Чай сладкий с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, чай	кКал-56, Белки-1, Жиры-1, Угл-10
Итого за Завтрак1		кКал-425, Белки-9, Жиры-14, Угл-60
Завтрак2		
200	Сок яблочный	кКал-127, Белки-1, Жиры-1, Угл-27
24	Пряники	кКал-102, Белки-2, Жиры-3, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-229, Белки-3, Жиры-4, Угл-45
Обед		
60	Салат из огурцов с растительным маслом огурцы, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-62, Белки-1, Жиры-6, Угл-2
180	Суп гороховый с курой картофель, зелень, окорока, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-231, Белки-11, Жиры-8, Угл-29
110	Макаронные изделия отварные макаронные изделия гр. а, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-117, Белки-6, Жиры-7, Угл-25
60	Тефтели куринные куриная грудка, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-185, Белки-10, Жиры-14, Угл-4
180	Компот из шиповника шиповник, сахар-песок	кКал-88, Белки-1, Угл-21
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед		кКал-771, Белки-33, Жиры-35, Угл-97
Полдник		
140	Пирог с капустой капуста белокочанная, мука пшеничная 1с, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи прессованные	кКал-315, Белки-8, Жиры-8, Угл-53
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	кКал-112, Белки-1, Угл-18
Итого за Полдник		кКал-427, Белки-9, Жиры-8, Угл-71
Итого за день		кКал-1 852, Белки-54, Жиры-61, Угл-273