

## (3-7 лет)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 180                      | <b>Каша гречневая молочная<br/>вязкая</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа гречневая, сахар-песок, соль йодированная с<br/>пониженным содержанием натрия, масло сладко-сливочное несоленое</small>                              | кКал-143, Белки-5, Жиры-5, Угл-19                                              |
| 40                       | <b>Бутерброд с маслом</b><br><small>хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое</small>                                                                                                                                                                              | кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15                                              |
| 180                      | <b>Чай сладкий с молоком</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                | кКал-56, Белки-1, Жиры-1, Угл-10                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-305, Белки-8, Жиры-10, Угл-44                                             |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 160                      | <b>Сок яблочный</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | кКал-101, Белки-1, Жиры-1, Угл-21                                              |
| 26                       | <b>Печенье<br/>витаминизированное</b>                                                                                                                                                                                                                                     | кКал-103, Белки-2, Жиры-2, Угл-18                                              |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-204, Белки-3, Жиры-3, Угл-39                                              |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 180                      | <b>Суп с фрикадельками из мяса<br/>с рисом и сметаной</b><br><small>картофель, говядина (безкостная), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль<br/>йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                | кКал-198, Белки-8, Жиры-8, Угл-24                                              |
| 120                      | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль<br/>йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                  | кКал-145, Белки-3, Жиры-6, Угл-19                                              |
| 70                       | <b>Котлеты куриные</b><br><small>куриная грудка, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное,<br/>соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                             | кКал-237, Белки-13, Жиры-12, Угл-14                                            |
| 180                      | <b>Компот из шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок</small>                                                                                                                                                                                                        | кКал-88, Белки-1, Угл-21                                                       |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | кКал-88, Белки-4, Угл-16                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-756, Белки-29, Жиры-26, Угл-94                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150                      | <b>Оладьи с повидлом</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, мука пшеничная 1с, повидло, яйцо диетическое<br/>мытое, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи<br/>прессованные</small> | кКал-403, Белки-10, Жиры-38, Угл-61                                            |
| 180                      | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                                                   | кКал-112, Белки-1, Угл-18                                                      |
| 150                      | <b>Яблоко красное</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | кКал-53, Угл-11                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-568, Белки-11, Жиры-38, Угл-90                                            |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-1 833, Белки-51, Жиры-77, Угл-267                                         |