

07.07.2025

(3-7 лет)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 180                      | <b>Каша вязкая манная молочная</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа манная, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сладко-сливочное несоленое</small>                                              | кКал-181, Белки-6, Жиры-7, Угл-24                                              |
| 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>Какао с молоком</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, какао-порошок обогащенный дп</small>                                                                                                                               | кКал-114, Белки-4, Жиры-4, Угл-20                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-401, Белки-12, Жиры-15, Угл-59                                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 220                      | <b>Сок яблочный</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | кКал-139, Белки-1, Жиры-1, Угл-29                                              |
| 25                       | <b>Пряники</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | кКал-106, Белки-2, Жиры-3, Угл-19                                              |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-245, Белки-3, Жиры-4, Угл-48                                              |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 50                       | <b>Икра кабачковая</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-7                                                |
| 180                      | <b>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, зелень, говядина (безкостная), томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                     | кКал-121, Белки-5, Жиры-5, Угл-17                                              |
| 110                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><small>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                                                                    | кКал-169, Белки-6, Жиры-11, Угл-29                                             |
| 80                       | <b>Бефстроганов из курицы</b><br><small>куриная грудка, томат-паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                   | кКал-221, Белки-13, Жиры-15, Угл-7                                             |
| 180                      | <b>Компот из яблок</b><br><small>яблоки, сахар-песок</small>                                                                                                                                                                                                                | кКал-30, Белки-1, Жиры-1, Угл-7                                                |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | кКал-88, Белки-4, Угл-16                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-683, Белки-30, Жиры-35, Угл-83                                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 110                      | <b>Ватрушка с творогом</b><br><small>творог 5% жирн., мука пшеничная 1с, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи прессованные</small> | кКал-310, Белки-13, Жиры-9, Угл-44                                             |
| 180                      | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай</small>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-112, Белки-1, Угл-18                                                      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-422, Белки-14, Жиры-9, Угл-62                                             |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                             | кКал-1751, Белки-59, Жиры-63, Угл-252                                          |