

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Каша пшеничная молочная + яйцо куриное отварное	кКал-164, Белки-5, Жиры-6, Угл-22
	молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа пшеничная, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сладко-сливочное несоленое	
40	Бутерброд с маслом	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
	хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое	
180	Чай с лимоном	кКал-43, Белки-1, Угл-11
	сахар-песок, лимон, чай	
Итого за Завтрак1		кКал-313, Белки-8, Жиры-10, Угл-48
Завтрак2		
220	Кефир с сахаром	кКал-104, Белки-4, Жиры-4, Угл-12
	кефир, сахар-песок	
26	Вафли	кКал-104, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
Итого за Завтрак2		кКал-208, Белки-6, Жиры-7, Угл-29
Обед		
180	Рассольник с курой и сметаной	кКал-186, Белки-8, Жиры-7, Угл-22
	картофель, зелень, окорок, крупа перловая, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
110	Макаронные изделия отварные	кКал-117, Белки-6, Жиры-7, Угл-25
	макаронные изделия гр. а, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Гуляш из отварного мяса в смет. соусе	кКал-207, Белки-19, Жиры-14, Угл-7
	говядина (безжесткая), томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
180	Компот из яблок	кКал-30, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
	яблоки, сахар-песок	
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед		кКал-628, Белки-38, Жиры-29, Угл-77
Полдник		
120	Картофельное пюре	кКал-145, Белки-3, Жиры-6, Угл-19
	картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
50	Салат из свежей капусты и моркови	кКал-83, Жиры-7, Угл-7
	капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
180	Компот из сухофруктов	кКал-112, Угл-28
	сухофрукты смесь, сахар-песок	
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Полдник		кКал-428, Белки-7, Жиры-13, Угл-70
Итого за день		кКал-1 577, Белки-59, Жиры-59, Угл-224