

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
Каша вязкая молочная		
180	Дружба* яйцо куриное отварное молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, крупа рисовая, крупа пшеничная, яйцо диетическое, сахар-песок, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-213, Белки-6, Жиры-10, Угл-26
45	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сливочно-сливочное несоленое	кКал-119, Белки-2, Жиры-5, Угл-17
180	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай	кКал-43, Белки-1, Угл-11
Итого за Завтрак1 кКал-375, Белки-9, Жиры-15, Угл-54		
<u>Завтрак2</u>		
165	Сок яблочный	кКал-105, Белки-1, Жиры-1, Угл-22
24	Вафли	кКал-96, Белки-2, Жиры-3, Угл-16
Итого за Завтрак2 кКал-201, Белки-3, Жиры-4, Угл-38		
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло растительное, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-57, Жиры-3, Угл-5
180	Суп свекольный с курой и сметаной свекла, масло растительное, зелень, окорок, картофель, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-120, Белки-6, Жиры-5, Угл-13
120	Картофельное пюре картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-145, Белки-3, Жиры-6, Угл-19
80	Мясное азу говядина (безкостная), соурин соевый, лук репчатый, томат-паста, морковь, крупа пшеничная 1с, чеснок, масло растительное, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-306, Белки-12, Жиры-7, Угл-9
180	Компот из кураги, сахар-песок, курага	кКал-116, Белки-1, Угл-23
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед кКал-832, Белки-26, Жиры-21, Угл-85		
<u>Полдник</u>		
160	Омлет натуральный молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, яйцо диетическое, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-258, Белки-15, Жиры-21, Угл-5
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	кКал-112, Белки-1, Угл-18
40	Хлеб пшеничный	кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-17
Итого за Полдник кКал-452, Белки-19, Жиры-23, Угл-40		
Итого за день кКал-1 860, Белки-57, Жиры-63, Угл-217		

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
Каша вязкая молочная		
160	Дружба* яйцо куриное отварное молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, крупа рисовая, крупа пшеничная, яйцо диетическое, сахар-песок, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-189, Белки-5, Жиры-9, Угл-23
40	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сливочно-сливочное несоленое	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
160	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай	кКал-39, Белки-1, Угл-10
Итого за Завтрак1 кКал-334, Белки-8, Жиры-13, Угл-48		
<u>Завтрак2</u>		
165	Сок яблочный	кКал-105, Белки-1, Жиры-1, Угл-22
24	Вафли	кКал-96, Белки-2, Жиры-3, Угл-16
Итого за Завтрак2 кКал-201, Белки-3, Жиры-4, Угл-38		
<u>Обед</u>		
30	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло растительное, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-34, Жиры-2, Угл-3
150	Суп свекольный с курой и сметаной свекла, масло растительное, зелень, окорок, картофель, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, свекла, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-100, Белки-5, Жиры-5, Угл-11
100	Картофельное пюре картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-121, Белки-2, Жиры-5, Угл-16
60	Мясное азу говядина (безкостная), соурин соевый, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная 1с, томат-паста, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-230, Белки-9, Жиры-5, Угл-7
150	Компот из кураги, сахар-песок, курага	кКал-97, Белки-1, Угл-19
40	Хлеб ржаной	кКал-70, Белки-3, Угл-13
Итого за Обед кКал-652, Белки-20, Жиры-17, Угл-69		
<u>Полдник</u>		
140	Омлет натуральный молоко ультрапастеризованное обезжиренное до 3,2% жирности, яйцо диетическое, масло сливочно-сливочное несоленое, соль поджаренная с пониженным содержанием натрия	кКал-226, Белки-13, Жиры-18, Угл-5
150	Чай с сахаром сахар-песок, чай	кКал-93, Белки-1, Угл-15
25	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Жиры-1, Угл-10
Итого за Полдник кКал-371, Белки-16, Жиры-19, Угл-30		
Итого за день кКал-1 558, Белки-47, Жиры-53, Угл-185		