

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшениная молочная жидкая <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное до 3,2% жирности, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-159, Белки-5, Жиры-7, Угл-21
40	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	кКал-43, Белки-1, Угл-11
Итого за Завтрак1		кКал-308, Белки-8, Жиры-11, Угл-47
<u>Завтрак2</u>		
160	Кефир с сахаром <small>кефир, сахар-песок</small>	кКал-75, Белки-3, Жиры-3, Угл-8
26	Пряники	кКал-110, Белки-2, Жиры-3, Угл-20
Итого за Завтрак2		кКал-185, Белки-5, Жиры-6, Угл-28
<u>Обед</u>		
50	Икра кабачковая	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-7
180	Борщ с курой и сметаной <small>картофель, свекла, окорок, капуста белокочанная, зелень, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-107, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
120	Рис отварной рассыпчатый <small>крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-150, Белки-2, Жиры-6, Угл-37
80	Бефстроганов из печени <small>печень говяжья для заморозки, морковь, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная 1с, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-104, Белки-8, Жиры-4, Угл-8
180	Компот из яблок <small>яблоки, сахар-песок</small>	кКал-30, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед		кКал-533, Белки-18, Жиры-16, Угл-89
<u>Полдник</u>		
120	Сырники со сгущенным молоком <small>творог 5% жирн., молоко сгущенное, сахар-песок, мука пшеничная 1с, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-200, Белки-15, Жиры-5, Угл-21
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-112, Белки-1, Угл-18
150	Яблоко красное	кКал-53, Угл-11
Итого за Полдник		кКал-365, Белки-16, Жиры-5, Угл-50
Итого за день		кКал-1391, Белки-47, Жиры-38, Угл-214