

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша вязкая молочная из крупы Геркулес" <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, овсяные хлопья -геркулес-, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-250, Белки-6, Жиры-8, Угл-33
45	Бутерброд с маслом и сыром <small>сыр российский, хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-197, Белки-5, Жиры-10, Угл-12
180	Чай сладкий с молоком <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, чай</small>	кКал-56, Белки-1, Жиры-1, Угл-10
Итого за Завтрак1		кКал-503, Белки-12, Жиры-19, Угл-64
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок яблочный	кКал-114, Белки-1, Жиры-1, Угл-24
24	Вафли	кКал-96, Белки-2, Жиры-3, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-210, Белки-3, Жиры-4, Угл-40
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый с курой <small>картофель, куриная грудка, горох колотый, зелень, лук репчатый, морковь, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Белки-11, Жиры-8, Угл-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия гр. а, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-117, Белки-6, Жиры-7, Угл-25
60	Тфтели куринные <small>куриная грудка, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-185, Белки-10, Жиры-14, Угл-4
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-651, Белки-32, Жиры-30, Угл-81
<u>Полдник</u>		
140	Пирог с капустой <small>капуста белокочанная, мука пшеничная 1с, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, лук репчатый, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи прессованные</small>	кКал-315, Белки-8, Жиры-8, Угл-53
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-112, Белки-1, Угл-18
150	Фрукты <small>яблоки, банан</small>	кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
Итого за Полдник		кКал-533, Белки-11, Жиры-9, Угл-92
Итого за день		кКал-1 897, Белки-58, Жиры-62, Угл-277