

**(3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Молочная вермишель</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, макаронные изделия яичные (вермишель), масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Белки-7, Жиры-8, Угл-27
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
180	<b>Какао с молоком</b> <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-426, Белки-13, Жиры-16, Угл-62
<b><u>Завтрак2</u></b>		
160	<b>Кефир с сахаром</b> <small>кефир, сахар-песок</small>	кКал-75, Белки-3, Жиры-3, Угл-8
26	<b>Зефир витаминизированный</b>	кКал-85, Белки-1, Жиры-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-160, Белки-4, Жиры-4, Угл-29
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b> <small>морковь, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-46, Жиры-3, Угл-4
180	<b>Суп рыбный со сметаной</b> <small>картофель, рыба треска, зелень, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-120, Белки-7, Жиры-4, Угл-16
130	<b>Ёжики с подливой</b> <small>говядина (бескостная), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная 1с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, яйцо диетическое мытое</small>	кКал-288, Белки-12, Жиры-13, Угл-31
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты смесь, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-21
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-88, Белки-4, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		кКал-630, Белки-24, Жиры-20, Угл-88
<b><u>Полдник</u></b>		
160	<b>Запеканка творожная со сгущ.молоком</b> <small>творог 5% жирн., молоко сгущенное, сахар-песок, крупа манная, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-314, Белки-29, Жиры-17, Угл-27
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-112, Белки-1, Угл-18
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-426, Белки-30, Жиры-17, Угл-45
<b>Итого за день</b>		кКал-1 642, Белки-71, Жиры-57, Угл-224