

(3-7 лет)

17.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное до 3,2% жирности, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несолёное, соль подированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-143, Белки-5, Жиры-5, Угл-19
40	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несолёное</small>	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
180	Чай сладкий с молоком <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное до 3,2% жирности, сахар-песок, чай</small>	кКал-56, Белки-1, Жиры-1, Угл-10
Итого за Завтрак1		кКал-305, Белки-8, Жиры-10, Угл-44
Завтрак2		
160	Сок яблочный	кКал-101, Белки-1, Жиры-1, Угл-21
26	Пряники	кКал-110, Белки-2, Жиры-3, Угл-20
Итого за Завтрак2		кКал-211, Белки-3, Жиры-4, Угл-41
Обед		
180	Суп с фрикадельками из мяса с рисом и сметаной <small>картофель, говядина для крупный кусок (лопаточная часть) охлажденная, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, сметана 15%, соль подированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-198, Белки-8, Жиры-8, Угл-24
120	Картофельное пюре <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное до 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, соль подированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-145, Белки-3, Жиры-6, Угл-19
70	Котлеты куриные <small>куриная грудка, молоко ультрапастеризованное обогатненное до 3,2% жирности, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, сахар папировочные, масло растительное</small>	кКал-237, Белки-13, Жиры-12, Угл-14
180	Компот из шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	кКал-88, Белки-1, Угл-21
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед		кКал-756, Белки-29, Жиры-26, Угл-94
Полдник		
150	Оладьи с повидлом <small>мука пшеничная 1с, молоко ультрапастеризованное обогатненное до 3,2% жирности, повидло, масло растительное, сахар-песок, яйцо диетическое мытое, дрожжи прессованные, соль подированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-403, Белки-10, Жиры-38, Угл-61
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай</small>	кКал-43, Белки-1, Угл-11
150	Яблоко красное	кКал-53, Угл-11
Итого за Полдник		кКал-499, Белки-11, Жиры-38, Угл-83
Итого за день		кКал-1 771, Белки-51, Жиры-78, Угл-262