

## (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
180	<b>Каша вязкая манная молочная</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-181, Белки-6, Жиры-7, Угл-24
40	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b> <small>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-175, Белки-4, Жиры-9, Угл-19
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	кКал-114, Белки-4, Жиры-4, Угл-20
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-470, Белки-14, Жиры-20, Угл-63
<b>Завтрак2</b>		
180	<b>Сок яблочный</b>	кКал-114, Белки-1, Жиры-1, Угл-24
25	<b>Вафли</b>	кКал-100, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-214, Белки-3, Жиры-4, Угл-41
<b>Обед</b>		
180	<b>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</b> <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, говядина (безкостная), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-121, Белки-5, Жиры-5, Угл-17
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-169, Белки-6, Жиры-11, Угл-29
80	<b>Бефстроганов из курицы</b> <small>куриная грудка, лук репчатый, морковь, мука пшеничная 1с, вода детская мальшика, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, томат-паста</small>	кКал-221, Белки-13, Жиры-15, Угл-7
180	<b>Компот из яблок</b> <small>яблоки, сахар-песок</small>	кКал-30, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-88, Белки-4, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		кКал-629, Белки-29, Жиры-32, Угл-76
<b>Полдник</b>		
110	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>мука пшеничная 1с, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, творог 5% жирн., яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, дрожжи прессованные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-310, Белки-13, Жиры-9, Угл-44
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-112, Белки-1, Угл-18
124	<b>Кисломолочный продукт</b>	кКал-71, Белки-5, Жиры-2, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-493, Белки-19, Жиры-11, Угл-69
<b>Итого за день</b>		кКал-1 806, Белки-65, Жиры-67, Угл-249