

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша вязкая рисовая молочная <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-258, Белки-6, Жиры-7, Угл-43
40	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое</small>	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
180	Чай с шиповником <small>сахар-песок, шиповник, чай</small>	кКал-35, Белки-1, Угл-9
Итого за Завтрак1		кКал-399, Белки-9, Жиры-11, Угл-67
<u>Завтрак2</u>		
185	Кефир с сахаром+ кондитерское изделие <small>кефир, вафли фруктовые обогащенные дп, сахар-песок</small>	кКал-87, Белки-4, Жиры-3, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-4, Жиры-3, Угл-10
<u>Обед</u>		
60	Свекла тушеная <small>свекла, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-119, Белки-3, Жиры-5, Угл-16
200	Суп овощной на мясном бульоне <small>картофель, окорок, капуста белокачанная, зелень, горошек зеленый консервы, лук репчатый, морковь, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-176, Белки-8, Жиры-8, Угл-17
140	Жаркое по-домашнему с мясом <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-207, Белки-10, Жиры-12, Угл-14
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	кКал-104, Белки-1, Угл-25
55	Хлеб ржаной	кКал-72, Белки-3, Жиры-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-678, Белки-25, Жиры-26, Угл-89
<u>Полдник</u>		
160	Сок яблочный + кондитерка <small>сок фруктовый, печенье обогащенное дп</small>	кКал-84, Белки-1, Жиры-1, Угл-20
Итого за Полдник		кКал-84, Белки-1, Жиры-1, Угл-20
<u>Уплатненный полдник</u>		
120	Омлет натуральный <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, яйцо диетическое мытое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-69, Белки-3, Жиры-5, Угл-4
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай</small>	кКал-60, Белки-1, Угл-15
45	Хлеб пшеничный	
Итого за Уплатненный полдник		кКал-129, Белки-4, Жиры-5, Угл-19
Итого за день		кКал-1 377, Белки-43, Жиры-46, Угл-205