

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

200	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-132, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
51	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-118, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
180	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-334, Белки-12, Жиры-13, Угл-41, Витамин С-2

Завтрак2

100	Мандарины	кКал-83, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

181	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, зелень, чеснок, соль	кКал-88, Белки-5, Жиры-4, Угл-8
127	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-116, Белки-3, Жиры-4, Угл-17, Витамин С-15
70	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйца, чеснок, зелень	кКал-73, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
62	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль, зелень	кКал-3
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-472, Белки-21, Жиры-10, Угл-71, Витамин С-17

Полдник

78	Ватрушка с творогом мука пшеничная, молоко, творог 9%, масло сливочное, яйца, дрожжи, сахар, ванильный сахар	кКал-15, Белки-1, Угл-2
174	Йогурт питьевой фруктовый	кКал-99, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-114, Белки-8, Жиры-3, Угл-12, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 003, Белки-42, Жиры-26, Угл-144, Витамин С-20