

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
96	Омлет паровой с мясом помидор свежий <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-142, Белки-9, Жиры-11, Угл-1
38	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-129, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
176	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-353, Белки-14, Жиры-20, Угл-27, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
114	Плоды и ягоды свежие	кКал-50, Угл-11, Витамин С-11
Итого за Завтрак2		кКал-50, Угл-11, Витамин С-11
<u>Обед</u>		
181	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
216	Голубцы ленивые <i>говядина (покрошка, лопаточная часть, зрубка), капуста белокочанная, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, яйцо, соль, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная</i>	кКал-185, Белки-12, Жиры-8, Угл-17, Витамин С-17
23	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-85, Белки-3, Угл-17
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежих плодов <i>яблоко и яблоки быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
Итого за Обед		кКал-919, Белки-22, Жиры-13, Угл-178, Витамин С-30
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-48, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-48, Угл-12
Итого за день		кКал-1 370, Белки-36, Жиры-33, Угл-228, Витамин С-42

кладовщик: _____ Дицоренко Л.М. _____