

(3-7лет)

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

Завтрак1

- 81 **Омлет натуральный.** кКал-139, Белки-8, Жиры-10, Угл-3, Витамин С-1
яйцо, молоко, масло сливочное, соль
- 50 **Икра кабачковая**
- 46 **Бутерброды с маслом** кКал-156, Белки-3, Жиры-9, Угл-17
батон пшеничный, масло сливочное
- 180 **Чай с лимоном** кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
сахар, лимоны, чай

Итого за Завтрак1 кКал-337, Белки-11, Жиры-19, Угл-31, Витамин С-4

Завтрак2

- 108 **Апельсины** кКал-89, Белки-1, Угл-21

Итого за Завтрак2 кКал-89, Белки-1, Угл-21

Обед

- 180 **Щи из свежей капусты с картофелем** кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль
- 199 **Плов** кКал-417, Белки-22, Жиры-20, Угл-37, Витамин С-21
говядинка (покрошка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, чеснок
- 58 **Огурец консервированный** кКал-8, Угл-1, Витамин С-3
- 32 **Хлеб ржаной** кКал-63, Белки-2, Угл-13
- 32 **Хлеб пшеничный** кКал-73, Белки-3, Угл-14
- 180 **Компот из свежемороженных ягод** кКал-56, Угл-14
плоды и ягоды быстроспелые, сахар

Итого за Обед кКал-678, Белки-28, Жиры-24, Угл-85, Витамин С-37

Полдник

- 50 **Печенье сахарное**
- 183 **Кисель молочный** кКал-157, Белки-4, Жиры-3, Угл-28, Витамин С-1
молоко, сахар, крахмал кукурузный, ванильный сахар

Итого за Полдник кКал-157, Белки-4, Жиры-3, Угл-28, Витамин С-1

Итого за день кКал-1261, Белки-44, Жиры-46, Угл-165, Витамин С-42