

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-672, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамины С-5
40	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-48, Угл-12
Итого за Завтрак1		кКал-856, Белки-26, Жиры-34, Угл-112, Витамины С-5
<u>Завтрак2</u>		
111	Плоды и ягоды свежие	кКал-49, Угл-11, Витамины С-11
Итого за Завтрак2		кКал-49, Угл-11, Витамины С-11
<u>Обед</u>		
188	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, соль, масло растительное, зелень, томатная паста, лук репчатый, чеснок, мука пшеничная</i>	кКал-63, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамины С-9
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
135	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245
80	Рыба, тушеная с овощами <i>горбуша с.м., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамины С-2
56	Салат из огурцов с репчатым луком с растительным маслом <i>помидоры, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-37, Жиры-4, Угл-1, Витамины С-1
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
180	Компот из свежих плодов <i>плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамины С-9
Итого за Обед		кКал-2 185, Белки-37, Жиры-48, Угл-398, Витамины С-21
<u>Полдник</u>		
80	Сырники из творога <i>творог 9% жир., мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>	кКал-116, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
26	Молоко сгущенное	
180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-61, Белки-1, Угл-14
Итого за Полдник		кКал-177, Белки-10, Жиры-6, Угл-19
Итого за день		кКал-3 267, Белки-73, Жиры-88, Угл-540, Витамины С-37