

(3-7лет)

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

Завтрак1200 **Суп молочный с крупой**

молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар

кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5

51 **Бутерброды с сыром**

батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное

кКал-118, Белки-4, Жиры-6, Угл-12

180 **Чай с лимоном**

сахар, лимоны, чай

кКал-42, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1

кКал-822, Белки-28, Жиры-31, Угл-107, Витамин С-8

Завтрак2180 **Сок**

кКал-84, Угл-20, Витамин С-2

Итого за Завтрак2

кКал-84, Угл-20, Витамин С-2

Обед178 **Рассольник домашний**

картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, зелень, чеснок, соль

кКал-81, Белки-1, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-8

135 **Каша гречневая**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

кКал-188, Белки-9, Жиры-7, Угл-18, Витамин С-3

72 **Суфле из печени**

печень говяжья, молоко, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, соль

кКал-101, Белки-10, Жиры-5, Угл-5, Витамин С-15

56 **Салат из соленых огурцов с луком**

огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное

кКал-33, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-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-595, Белки-25, Жиры-19, Угл-76, Витамин С-29

Полдник79 **Запеканка из творога**

творог 9%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, масло растительное

кКал-100, Белки-7, Жиры-5, Угл-7

23 **Молоко сгущённое**174 **Йогурт фруктовый питьевой**

кКал-99, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник

кКал-199, Белки-14, Жиры-8, Угл-17, Витамин С-1

Итого за день

кКал-1700, Белки-67, Жиры-58, Угл-220, Витамин С-40