

10.06.2025 (3-7лет, 1см

(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 пшеница, масло сливочное, сахар</i>	кКал-672, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
41	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон свежий, чай</i>	кКал-49, Угл-12, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-860, Белки-27, Жиры-34, Угл-112, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	кКал-75, Угл-17, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-75, Угл-17, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
179	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, перец сладкий, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сахар, соль, чеснок</i>	кКал-68, Белки-1, Жиры-4, Угл-8, Витамин С-6
11	Сметана 15% жир	кКал-18, Жиры-2
136	Каша вязкая (314) <i>крупа пшеничная а/тек, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 015, Белки-32, Жиры-35, Угл-143
70	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	кКал-119, Белки-12, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-22
31	Хлеб пшеничный	
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежих плодов <i>плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
Итого за Обед		кКал-1 772, Белки-48, Жиры-47, Угл-289, Витамин С-42
<u>Полдник</u>		
83	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, ванильный сахар, масло растительное, соль</i>	кКал-3, Угл-1
180	Кисель из плодов шиповника <i>сахар, шиповник, крахмал картофельный, кислота лимонная</i>	кКал-101, Угл-25, Витамин С-44
Итого за Полдник		кКал-104, Угл-26, Витамин С-44
Итого за день		кКал-2 811, Белки-75, Жиры-81, Угл-444, Витамин С-96