

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
41	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
181	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошковое</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак 1		кКал-901, Белки-31, Жиры-36, Угл-114, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак 2		кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-339, Белки-7, Жиры-20, Угл-34, Витамин С-74
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
207	мясо тушенное с овощами в соусе <i>говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	кКал-257, Белки-18, Жиры-15, Угл-12, Витамин С-4
51	Огурцы консервированные	
31	Хлеб пшеничный	кКал-71, Белки-3, Угл-14
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-801, Белки-30, Жиры-36, Угл-88, Витамин С-78
<u>Полдник</u>		
80	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, яйцо, ванильный сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль</i>	кКал-3, Угл-1
181	Кисель из сока натурального <i>сок, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-96, Угл-23
Итого за Полдник		кКал-99, Угл-24
Итого за день		кКал-1 845, Белки-61, Жиры-72, Угл-236, Витамин С-94