

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15
199	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеница, масло сливочное, сахар</i>	кКал-732, Белки-27, Жиры-28, Угл-93
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон свежий, чай</i>	кКал-49, Угл-12
Итого за Завтрак1		кКал-917, Белки-29, Жиры-36, Угл-120
<u>Завтрак2</u>		
56	Фрукты и ягоды свежие	кКал-25, Угл-5
Итого за Завтрак2		кКал-25, Угл-5
<u>Обед</u>		
11	Сметана 15% 10г	кКал-18, Жиры-2
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, томатное пюре, зелень, чеснок</i>	кКал-339, Белки-7, Жиры-20, Угл-34
197	мясо тушенное с овощами в соусе <i>говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная, масло растительное</i>	кКал-219, Белки-16, Жиры-13, Угл-11
36	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1
31	Хлеб пшеничный	
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>фрукты и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-702, Белки-25, Жиры-35, Угл-73
<u>Полдник</u>		
80	Крендель сахарный <i>мука пшеничная, сахар, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</i>	кКал-185, Белки-4, Жиры-7, Угл-28
178	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-153, Белки-4, Жиры-3, Угл-27
Итого за Полдник		кКал-338, Белки-8, Жиры-10, Угл-55
Итого за день		кКал-1 982, Белки-62, Жиры-81, Угл-253