

## (3-7лет)

| Выход<br>(г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 201               | <b>Суп молочный манный</b><br><i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>                                                                                                             | кКал-132, Белки-6, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1                                 |
| 46                | <b>Бутерброды с сыром</b><br><i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>                                                                                                          | кКал-107, Белки-4, Жиры-5, Угл-11                                              |
| 181               | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко, сахар, какао порошок</i>                                                                                                                                 | кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1                                 |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                               | кКал-346, Белки-14, Жиры-13, Угл-43, Витамин С-2                               |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 86                | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>                                                                                                                                                                  | кКал-38, Угл-8, Витамин С-9                                                    |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                               | кКал-38, Угл-8, Витамин С-9                                                    |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 181               | <b>Суп картофельный с<br/>рыбными фрикадельками</b><br><i>филе минтая, лук репчатый, яйцо, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста</i>                                         | кКал-4, Угл-1                                                                  |
| 130               | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное</i>                                                                                                                         | кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16                                |
| 74                | <b>Шницель рыбный<br/>натуральный</b><br><i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, зелень</i>                                                           | кКал-75, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2                                   |
| 72                | <b>Винегрет с растительным<br/>маслом</b><br><i>огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень, горошек<br/>зеленый консервированный</i> | кКал-4                                                                         |
| 178               | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>                                                                                                          | кКал-55, Угл-14                                                                |
| 32                | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                         | кКал-73, Белки-3, Угл-14                                                       |
| 31                | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                            | кКал-61, Белки-2, Угл-12                                                       |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                               | кКал-391, Белки-16, Жиры-6, Угл-64, Витамин С-18                               |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 50                | <b>Сдоба покупная</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 150               | <b>Кефир, простокваша,<br/>ряженка, айран</b>                                                                                                                                                 | кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1                                   |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                               | кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1                                   |
| Итого за день     |                                                                                                                                                                                               | кКал-850, Белки-34, Жиры-23, Угл-121, Витамин С-30                             |