

(3-7 лет 12 часов)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячменная ячневая, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-37
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
30	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским <i>батон, масло сливочное</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10
430	Итого за Завтрак	Калорийность-460, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель, клецки мучные, 20, морковь, лук репчатый, соль иодированная, масло растительное</i>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
80	Котлеты рубленые из птицы <i>птица (филе полуфабрикат), молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-277, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-29
40	Соус красный основной <i>томат паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, зелень</i>	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
720	Итого за Обед	Калорийность-719, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
80	Биточки рыбные <i>рыба минтай, хлеб пшеничный, молоко, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, томат паста, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар-песок, зелень, мука пшеничная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16
200	Чай с лимоном <i>лимоны, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
450	Итого за Полдник	Калорийность-357, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
150	Чай с молоком <i>молоко, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
170	Итого за Ужин	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
1770	Итого за день	Калорийность-1 621, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-224