

(3-7 лет 12 часов)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
40	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским батон, масло сливочное	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13
440	Итого за Завтрак	Калорийность-473, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-62
Обед		
200	Суп картофельный с крупой (рис) картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
80	Котлета из говядины мясо говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15
200	Кисель из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), крахмал картофельный, сахар-песок	Калорийность-155, Белки-1, Углеводы-37
120	Каша пшениная вязкая крупа пшениная, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
40	Соус томатный томат паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3
710	Итого за Обед	Калорийность-602, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-111
Полдник		
180	Запеканка из творога с повидлом яйцо, творог, молоко, повидло, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло сливочное, ванилин	Калорийность-342, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-35
200	Молоко кипяченое	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
380	Итого за Полдник	Калорийность-462, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-44
Ужин		
150	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
170	Итого за Ужин	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
1700	Итого за день	Калорийность-1 612, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-234