

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

204	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-134, Белки-6, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
39	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-48, Угл-12

Итого за Завтрак1 кКал-315, Белки-8, Жиры-12, Угл-42, Витамин С-1

Завтрак2

100	Фрукты и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
-----	------------------------------	-------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-44, Угл-10, Витамин С-10

Обед

181	Борщ зеленый <i>картофель, щавель, морковь, яйцо, перец сладкий, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-86, Белки-3, Жиры-4, Угл-10
11	Сметана 15% жир	кКал-18, Жиры-2
132	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-121, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
75	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, соль</i>	кКал-566, Белки-61, Жиры-18, Угл-40, Витамин С-12
60	Огурец свежий	кКал-8, Угл-2, Витамин С-6
29	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
41	Хлеб ржаной	кКал-81, Белки-3, Угл-16
180	Компот из свежих плодов <i>фрукты и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9

Итого за Обед кКал-1 434, Белки-73, Жиры-29, Угл-218, Витамин С-43

Полдник

50	Сдоба покупная	
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 877, Белки-84, Жиры-43, Угл-283, Витамин С-55