

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-161,574, Белки-5,698, Жиры-4,398, Углеводы-23,098
200	Чай с молоком <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-80,52, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы- 15,38
30/10/15	Хлеб пшеничный с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-130,423, Белки-3,712, Жиры-5,175, Углеводы-18,6
Итого за Завтрак		Калорийность-372,517, Белки-10,81, Жиры-11,173, Углеводы-57,078
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок	Калорийность-70,4, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-70,4, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,5
<u>Обед</u>		
008	Гренки для супа из пшеничного хлеба	Калорийность-16,81, Белки-0,08, Жиры-0,17, Углеводы- 3,74
200	Суп картофельный с горохом <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Горох колотый, Россия, Говядина, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-135,384, Белки-5,026, Жиры-5,949, Углеводы-15,545, ВитаминС-4,48
40/150	Азу из говядины <i>Говядина, Россия, Масло растительное, Россия, Томатная паста, Россия, Лук репчатый, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия, Огурцы консерв., Россия, Сахар, Россия, Морковь, Россия, Картофель, Россия</i>	Калорийность-321,334, Белки-12,515, Жиры-14,746, Углеводы-34,67, ВитаминС-15,853
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-66,4, Белки-0,84, Жиры-0,161, Углеводы- 15,4
Итого за Обед		Калорийность-630,092, Белки-19,002, Жиры-21,026, Углеводы-91,355, ВитаминС-42,333
<u>Полдник</u>		
80	Крендель на сахаре <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Яйцо, Россия, Дрожжи, Маргарин, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-210,018, Белки-6,695, Жиры-7,405, Углеводы-29,1
200	Чай с молоком Без САХАРА <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-270,018, Белки-8,095, Жиры-9,005, Углеводы-39,1
<u>Ужин</u>		
70	Рулет с луком и яйцами <i>Говядина, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Масло растительное, Россия, Лук репчатый, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-160,354, Белки-8,218, Жиры-9,5, Углеводы-10,333, ВитаминС-1,2
040	Соус сметанный <i>Соль, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-55,724, Белки-1,235, Жиры-1,856, Углеводы-8,52, ВитаминС-6,467
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-158,37, Белки-3,54, Жиры-4,825, Углеводы-25,338
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-50,255, Белки-0,0, Жиры-0,115, Углеводы- 12,2
Итого за Ужин		Калорийность-456,973, Белки-13,593, Жиры-16,296, Углеводы-50,1
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50