

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

Без диеты



/Захарова Ольга Юрьевна/

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес блюда (г)	Цена (РУБ)
<b>ЗАВТРАК</b>	457	11,63	16,27	66,12	0,62	445	
Бутерброды с маслом	153	2,76	8,49	16,45		45	
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	
Каша кукурузная вязкая на молоке и воде	203	5,17	4,03	36,45		200	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	
Варенец	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	
<b>ОБЕД</b>	593	23,19	20,90	78,27	6,02	680	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	
Суфле куриное	166	11,56	12,42	2,14	0,03	70	
Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,57	2,99	23,80		130	
Огурцы соленые	3	0,24	0,03	0,48	1,50	30	
<b>ПОЛДНИК</b>	192	4,39	9,68	21,79	88,00	250	
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
<b>УЖИН</b>	494	20,16	27,69	41,01	1,64	450	
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	200	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	
Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	
<b>Итого за день</b>	<b>1 818</b>	<b>62,37</b>	<b>80,54</b>	<b>211,29</b>	<b>96,58</b>		<b>179,00</b>