

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
39	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
199	Суп молочный с крупой молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84
178	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-106, Белки-4, Жиры-3, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-898, Белки-30, Жиры-35, Угл-113
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-44, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с клецками картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, соль, масло растительное, зелень, чеснок, яйцо	кКал-346, Белки-8, Жиры-12, Угл-50
70	Котлета рубленая из птицы или кролика куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное	
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18
60	Салат витаминный с растительным маслом капуста свежая, яблоки, морковь, лимон свежий, масло растительное, соль, сахар	кКал-59, Белки-1, Жиры-4, Угл-4
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
29	Хлеб пшеничный	
180	Компот из свежих плодов яблоки, плоды и ягоды быстрозам., сахар, кислота лимонная	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119
Итого за Обед		кКал-1081, Белки-15, Жиры-21, Угл-205
<u>Полдник</u>		
80	Сырники из творога творог 9% жирн., творог 9%, мука пшеничная, масло растительное, яйцо	кКал-116, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
24	Молоко сгущенное	
163	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-82, Белки-5, Жиры-4, Угл-7
Итого за Полдник		кКал-198, Белки-14, Жиры-10, Угл-12
Итого за день		кКал-2221, Белки-59, Жиры-66, Угл-340

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. ккал, (ккал/100), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак1

43 **Бутерброды с маслом** кКал-146, Белки-3, Жиры-8, Угл-16

хлеб белочечный, масло сливочное

80 **Омлет натуральный** кКал-156, Белки-7, Жиры-14, Угл-1

яйцо, молоко, масло растительное

57 **Икра кабачковая**

180 **Чай с лимоном** кКал-49, Угл-12

сахар, лимон свежий, чай

Итого за Завтрак1 кКал-351, Белки-10, Жиры-22, Угл-29

Завтрак2

67 **Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром** кКал-59, Белки-1, Угл-14

апельсины, сахар

Итого за Завтрак2 кКал-59, Белки-1, Угл-14

Обед

182 **Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)** кКал-87, Белки-2, Жиры-4, Угл-10

свекла, капуста свежая, картофель, сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатное пюре, чеснок, мука пшеничная, зелень

170 **Плов из птицы** кКал-323, Белки-17, Жиры-16, Угл-28

куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатное пюре, соль

38 **Огурец консервированный** кКал-5, Угл-1

35 **Хлеб ржаной** кКал-69, Белки-2, Угл-14

33 **Хлеб пшеничный**

180 **Компот из сухофруктов** кКал-56, Угл-14

сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная

Итого за Обед кКал-540, Белки-21, Жиры-20, Угл-67

Полдник

81 **Ватрушка с творогом** кКал-228, Белки-9, Жиры-7, Угл-33

мука пшеничная, творог 9%, молоко, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, соль

181 **Ряженка**

Итого за Полдник кКал-228, Белки-9, Жиры-7, Угл-33

Итого за день кКал-1178, Белки-41, Жиры-49, Угл-143