

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
179	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
39	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-90, Белки-3, Жиры-4, Угл-9
159	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-74, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-756, Белки-27, Жиры-29, Угл-95, Витамин С-5
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп фасолевый картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
115	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-96, Белки-3, Жиры-2, Угл-15
51	Печень по-строгановски печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль	кКал-70, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-13
40	Салат из свеклы свекла, масло растительное	кКал-38, Белки-1, Жиры-2, Угл-3, Витамин С-4
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-458, Белки-18, Жиры-10, Угл-68, Витамин С-21
<u>Полдник</u>		
81	Вареники ленивые (отварные) творог 9 % жирн., мука пшеничная, молоко сгущенное, сахар, масло сливочное, яйцо, соль	кКал-101, Белки-6, Жиры-6, Угл-6
160	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-54, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-155, Белки-6, Жиры-6, Угл-19
Итого за день		кКал-1438, Белки-51, Жиры-45, Угл-198, Витамин С-28

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
199	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
50	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-116, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
179	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-859, Белки-31, Жиры-33, Угл-109, Витамин С-6
<u>Завтрак2</u>		
167	Сок	кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Суп фасолевый картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль, чеснок	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
136	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
71	Печень по-строгановски печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль	кКал-97, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-17
60	Салат из свеклы свекла, масло растительное	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-6
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-558, Белки-23, Жиры-15, Угл-82, Витамин С-27
<u>Полдник</u>		
102	Вареники ленивые (отварные) творог 9% жирн., мука пшеничная, молоко сгущенное, сахар, масло сливочное, яйцо, соль	кКал-128, Белки-8, Жиры-7, Угл-8
180	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-61, Белки-1, Угл-14
Итого за Полдник		кКал-189, Белки-9, Жиры-7, Угл-22
Итого за день		кКал-1 684, Белки-63, Жиры-55, Угл-231, Витамин С-35