

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с крупой <i>молоко крупа пшеничная артек. масло сливочное сахар</i>	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
36	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный сыр российский. масло сливочное</i>	кКал-83, Белки-3, Жиры-4, Угл-9
161	Кофейный напиток с молоком <i>молоко сахар кофейный напиток</i>	кКал-75, Белки-3, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-757, Белки-28, Жиры-29, Угл-96, Витамин С-5
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп фасолевый <i>картофель фасоль морковь лук репчатый. масло растительное. чеснок соль зелень</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
114	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия. масло сливочное. соль</i>	кКал-95, Белки-3, Жиры-2, Угл-15
50	Печень по-строгановски <i>печень говяжья сметана 15% морковь лук репчатый. масло сливочное соль мука пшеничная</i>	кКал-68, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-12
51	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные картофель свекла морковь лук репчатый. масло растительное. горошек зеленый консервированный соль зелень</i>	кКал-3
30	Хлеб пшеничный	кКал-68, Белки-3, Угл-14
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти). сахар кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-428, Белки-18, Жиры-8, Угл-67, Витамин С-16
<u>Полдник</u>		
80	Вареники ленивые (отварные) <i>творог 9% молоко сгущенное мука пшеничная яйцо сахар. масло сливочное. соль</i>	кКал-89, Белки-5, Жиры-5, Угл-6
160	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник сахар</i>	кКал-54, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-143, Белки-5, Жиры-5, Угл-19
Итого за день		кКал-1397, Белки-51, Жиры-42, Угл-198, Витамин С-23

(3-7лет)

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

Завтрак1

201	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
46	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-107, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
181	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-856, Белки-31, Жиры-33, Угл-109, Витамин С-6

Завтрак2

167	Сок	кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Угл-18, Витамин С-2

Обед

180	Суп фасолевый картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль, зелень	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
135	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
70	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная	кКал-95, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-17
60	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль	кКал-3
36	Хлеб пшеничный	кКал-82, Белки-3, Жиры-1, Угл-16
36	Хлеб ржаной	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассортимент), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-516, Белки-22, Жиры-12, Угл-79, Витамин С-21

Полдник

101	Вареники ленивые (отварные) тесто 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль	кКал-112, Белки-7, Жиры-6, Угл-7
180	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-61, Белки-1, Угл-14

Итого за Полдник кКал-173, Белки-8, Жиры-6, Угл-21

Итого за день кКал-1623, Белки-61, Жиры-51, Угл-227, Витамин С-29