

М.И.И.

(1,5-3 года)

ход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60	Омлет паровой с мясом <i>яйца, молоко, филе куриное, масло сливочное</i>	кКал-89, Белки-6, Жиры-7, Угл-1
38	Икра кабачковая	
29	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-70, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-258, Белки-10, Жиры-14, Угл-23, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
<u>Обед</u>		
160	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
150	Плов <i>говядина (покусамка, законченная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
39	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
18	Хлеб пшеничный	кКал-41, Белки-2, Угл-8
150	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды замороженные, сахар</i>	кКал-47, Угл-12
Итого за Обед		кКал-516, Белки-22, Жиры-18, Угл-65, Витамин С-30
<u>Полдник</u>		
40	Кондитерские изделия	кКал-63, Белки-1, Жиры-1, Угл-11
150	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-51, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-114, Белки-1, Жиры-1, Угл-23
Итого за день		кКал-923, Белки-33, Жиры-33, Угл-119, Витамин С-39

(3-7лет)

02.04.2026 (3-7лет, 1чт)

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

Завтрак1

85	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
48	Икра кабачковая	
39	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-343, Белки-13, Жиры-19, Угл-28, Витамин С-1

Завтрак2

100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
-----	-----------------------------	-------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-44, Угл-10, Витамин С-10

Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
179	Плов <i>говядина (покрывка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	кКал-375, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19
47	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-624, Белки-25, Жиры-22, Угл-80, Витамин С-34

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-61, Белки-1, Угл-14

Итого за Полдник кКал-140, Белки-3, Жиры-2, Угл-28

Итого за день кКал-1151, Белки-41, Жиры-43, Угл-146, Витамин С-45