

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

177	Суп молочный с крупой молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-586, Белки-21, Жиры-22, Угл-74, Витамин С-4
31	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-730, Белки-23, Жиры-28, Угл-95, Витамин С-7

Завтрак2

80	мандарины	кКал-66, Белки-1, Угл-16
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-66, Белки-1, Угл-16

Обед

161	Борщ с капустой и картофелем свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, чеснок, соль	кКал-48, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-4
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
183	мясо тушенное с овощами в соусе говядина (покрай), лопаточная часть, грудинка, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, томатная паста, мука пшеничная, соль	кКал-190, Белки-13, Жиры-11, Угл-9, Витамин С-3
40	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
160	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды брусники, сахар	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-410, Белки-18, Жиры-15, Угл-50, Витамин С-9

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
148	простокваша	кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-153, Белки-6, Жиры-6, Угл-20, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 359, Белки-48, Жиры-49, Угл-181, Витамин С-17



(3-7лет)

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

Завтрак1

197	Суп молочный с крупой молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-652, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-4
41	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с лимоном сахар, лимон, чай	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-835, Белки-27, Жиры-33, Угл-109, Витамин С-7

Завтрак2

100	мандарины	кКал-83, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

180	Борщ с капустой и картофелем свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, чеснок, соль	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-5
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
203	мясо тушенное с овощами в соусе говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная, томатная паста, соль	кКал-210, Белки-15, Жиры-12, Угл-10, Витамин С-3
50	Огурец консервированный	кКал-7, Угл-1, Витамин С-3
27	Хлеб пшеничный	кКал-62, Белки-2, Угл-12
36	Хлеб ржаной	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам, сахар	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-473, Белки-20, Жиры-16, Угл-57, Витамин С-11

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
167	простокваша	кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-162, Белки-7, Жиры-6, Угл-21, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 553, Белки-55, Жиры-55, Угл-207, Витамин С-19