

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

60	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе птицы, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-89, Белки-6, Жиры-7, Угл-1
42	Икра кабачковая	
33	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-112, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-240, Белки-8, Жиры-13, Угл-23, Витамин С-3

Завтрак2

60	Плоды и ягоды свежие	кКал-26, Угл-6, Витамин С-6
----	-----------------------------	-----------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-26, Угл-6, Витамин С-6

Обед

158	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
150	Плов <i>говядина (покрывка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
56	Огурец консервированный	кКал-7, Угл-1, Витамин С-3
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
27	Хлеб пшеничный	кКал-62, Белки-2, Угл-12
160	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-540, Белки-22, Жиры-18, Угл-69, Витамин С-31

Полдник

51	Сдоба покупная	
147	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-126, Белки-3, Жиры-3, Угл-22, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-126, Белки-3, Жиры-3, Угл-22, Витамин С-1

Итого за день кКал-932, Белки-33, Жиры-34, Угл-120, Витамин С-41

(3-7лет)

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

Завтрак1

85 Омлет паровой с мясом кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1

яйцо, филе птицы, молоко, масло сливочное, соль

52 Икра кабачковая

44 Бутерброды с маслом

батон пшеничный, масло сливочное

кКал-150, Белки-3, Жиры-8, Угл-16

180 Чай с лимоном

кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

сахар, лимоны, чай

Итого за Завтрак1 кКал-320, Белки-11, Жиры-18, Угл-28, Витамин С-3

Завтрак2

80 Плоды и ягоды свежие кКал-35, Угл-8, Витамин С-8

Итого за Завтрак2 кКал-35, Угл-8, Витамин С-8

Обед

178 Щи из свежей капусты с картофелем

кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-13

капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, соль, чеснок

180 Плов

кКал-377, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19

говядина (покрэмка, запяточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль

67 Огурец консервированный

кКал-9, Белки-1, Угл-1, Витамин С-3

32 Хлеб ржаной

кКал-63, Белки-2, Угл-13

32 Хлеб пшеничный

кКал-73, Белки-3, Угл-14

180 Компот из свежемороженой ягод

кКал-56, Угл-14

плоды и ягоды быстрозам., сахар

Итого за Обед кКал-638, Белки-27, Жиры-21, Угл-81, Витамин С-35

Полдник

51 Сдоба покупная

176 Кисель молочный

кКал-151, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1

молоко, сахар, крахмал, картофельный, ванильный сахар

Итого за Полдник кКал-151, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1

Итого за день кКал-1144, Белки-42, Жиры-42, Угл-144, Витамин С-47