



(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
33	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-112, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
161	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-96, Белки-3, Жиры-3, Угл-14, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-807, Белки-27, Жиры-32, Угл-102, Витамин С-5
<u>Завтрак2</u>		
156	Сок	кКал-73, Угл-17, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-73, Угл-17, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, зелень, соль, яйцо, масло сливочное</i>	кКал-308, Белки-7, Жиры-11, Угл-45, Витамин С-20
50	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок, соль</i>	
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
50	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, соль</i>	кКал-44, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-23
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды брусничные, сахар</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-608, Белки-14, Жиры-17, Угл-97, Витамин С-56
<u>Полдник</u>		
61	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9%, яблоки, яйцо, сахар, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное, ванильный сахар</i>	кКал-85, Белки-5, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-1
14	Молоко сгущенное	
151	Ряженка	кКал-76, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-161, Белки-9, Жиры-9, Угл-12, Витамин С-2
Итого за день		кКал-1649, Белки-50, Жиры-58, Угл-228, Витамин С-65

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
44	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-150, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
181	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-922, Белки-31, Жиры-37, Угл-117, Витамин С-6
<u>Завтрак2</u>		
177	Сок	кКал-83, Угл-19, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-83, Угл-19, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, зелень, соль, яйцо, масло сливочное</i>	кКал-346, Белки-8, Жиры-12, Угл-50, Витамин С-23
69	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок, соль</i>	
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
70	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, соль</i>	кКал-61, Белки-2, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-33
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-709, Белки-17, Жиры-19, Угл-114, Витамин С-72
<u>Полдник</u>		
83	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9%, яблоки, яйцо, сметана 15%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванильный сахар</i>	кКал-115, Белки-7, Жиры-6, Угл-8, Витамин С-1
24	Молоко сгущённое	
172	Ряженка	кКал-86, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-201, Белки-12, Жиры-10, Угл-15, Витамин С-2
Итого за день		кКал-1 915, Белки-60, Жиры-66, Угл-265, Витамин С-82