

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

181	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-15, Витамин С-1
33	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-76, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
160	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-43, Угл-11

Итого за Завтрак1 кКал-238, Белки-8, Жиры-9, Угл-34, Витамин С-1

Завтрак2

70	Апельсины	кКал-58, Белки-1, Угл-14
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-58, Белки-1, Угл-14

Обед

160	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, соль</i>	кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
52	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, чеснок, зелень</i>	кКал-53, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
50	Салат из белокочанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-31, Белки-1, Жиры-2, Угл-3, Витамин С-13
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-764, Белки-26, Жиры-27, Угл-107, Витамин С-49

Полдник

40	Кондитерские изделия	кКал-63, Белки-1, Жиры-1, Угл-11
153	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-87, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-150, Белки-7, Жиры-3, Угл-20, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 210, Белки-42, Жиры-39, Угл-175, Витамин С-51

(3-7лет)

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

Завтрак1

201	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-132, Белки-6, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
43	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-100, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-48, Угл-12

Итого за Завтрак1 кКал-280, Белки-9, Жиры-10, Угл-38, Витамин С-1

Завтрак2

90	Апельсины	кКал-74, Белки-1, Угл-18
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-74, Белки-1, Угл-18

Обед

180	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, соль</i>	кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
72	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, чеснок, соль, зелень</i>	кКал-73, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-18
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-915, Белки-31, Жиры-30, Угл-127, Витамин С-61

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
173	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-99, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-178, Белки-9, Жиры-5, Угл-24, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 447, Белки-50, Жиры-45, Угл-207, Витамин С-63