

(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 молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
28	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10
152	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-90, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-784, Белки-27, Жиры-31, Угл-99, Витамин С-5
<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 капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
185	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (покрамка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень	кКал-172, Белки-17, Жиры-4, Угл-16
36	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежемороженых ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-392, Белки-22, Жиры-8, Угл-55, Витамин С-14
<u>Полдник</u>		
55	Булочка ванильная мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль, ванильный сахар	кКал-2
159	Кисель из сока натурального сок фруктовый, сахар, крахмал картофельный	кКал-84, Угл-21
Итого за Полдник		кКал-86, Угл-21
Итого за день		кКал-1 297, Белки-49, Жиры-39, Угл-183, Витамин С-27

(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 пшениная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
38	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-129, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
182	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-108, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-902, Белки-30, Жиры-36, Угл-115, Витамин С-6
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, соль, чеснок</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
205	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень</i>	кКал-191, Белки-19, Жиры-5, Угл-17
45	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-468, Белки-25, Жиры-10, Угл-66, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
70	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль, ванильный сахар</i>	кКал-3, Угл-1
179	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-5, Угл-23
Итого за Полдник		кКал-98, Угл-24
Итого за день		кКал-1 512, Белки-55, Жиры-46, Угл-215, Витамин С-31