

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

65	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1
40	Икра кабачковая	
28	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10
148	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-69, Белки-2, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-260, Белки-10, Жиры-15, Угл-21, Витамин С-1

Завтрак2

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

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

Обед

160	Суп картофельный с макаронными изделиями. <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-67, Белки-2, Жиры-2, Угл-11
180	Голубцы ленивые <i>говядина (поярка, лопаточная часть, грудина), капуста белокачанная, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, яйцо, масло растительное, соль, томатная паста, мука пшеничная</i>	кКал-154, Белки-10, Жиры-6, Угл-14, Витамин С-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-46, Белки-2, Угл-9
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-372, Белки-16, Жиры-8, Угл-57, Витамин С-14

Полдник

40	Сдоба покупная	
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за день кКал-706, Белки-26, Жиры-23, Угл-96, Витамин С-26

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
84	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-125, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
50	Икра кабачковая	
38	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-129, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
177	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-83, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-337, Белки-13, Жиры-19, Угл-28, Витамин С-1
<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	Суп картофельный с макаронными изделиями. <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, масло растительное, зелень</i>	кКал-75, Белки-2, Жиры-2, Угл-12
205	Голубцы ленивые <i>говядина (покрошка, лопаточная часть, грудинка), капуста белокочанная, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	кКал-175, Белки-11, Жиры-7, Угл-16, Витамин С-16
25	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-2, Угл-11
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-428, Белки-17, Жиры-9, Угл-66, Витамин С-16
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Полдник		кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
Итого за день		кКал-853, Белки-30, Жиры-28, Угл-115, Витамин С-30