

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1
33	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-76, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
160	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-43, Угл-11
Итого за Завтрак1		кКал-238, Белки-8, Жиры-9, Угл-33, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
80	Апельсины	кКал-66, Белки-1, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-66, Белки-1, Угл-16
<u>Обед</u>		
160	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, зелень	кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
111	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-102, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
50	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, чеснок, зелень	кКал-51, Белки-5, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
50	Салат витаминный с растительным маслом капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимоны, сахар	кКал-53, Белки-1, Жиры-4, Угл-4, Витамин С-13
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-787, Белки-25, Жиры-29, Угл-108, Витамин С-49
<u>Полдник</u>		
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-1 241, Белки-41, Жиры-41, Угл-177, Витамин С-51

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-132, Белки-5, 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-8, Жиры-10, Угл-38, Витамин С-1

Завтрак2

100	Апельсины	кКал-83, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

180	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, зелень</i>	кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
131	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-120, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
70	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, чеснок, зелень</i>	кКал-71, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
60	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимоны, соль, сахар</i>	кКал-64, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, 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-938, Белки-31, Жиры-31, Угл-128, Витамин С-58

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
174	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-1 479, Белки-49, Жиры-46, Угл-210, Витамин С-60