

(1,5-3 года)

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

Завтрак1**183 Суп молочный с крупой**

молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар

кКал-606, Белки-22, Жиры-23, Угл-77, Витамин С-4

28 Бутерброды с маслом

батон пшеничный, масло сливочное

кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10

160 Чай с лимоном

сахар, лимоны, чай

кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1

кКал-740, Белки-24, Жиры-28, Угл-97, Витамин С-7

Завтрак2**156 Сок**

кКал-73, Угл-17, Витамин С-2

Итого за Завтрак2

кКал-73, Угл-17, Витамин С-2

Обед**160 Борщ вегетарианский
(мелкошинкованный)**

свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, зелень, соль, мука пшеничная

кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8

4 Сметана 15% жир

кКал-6, Жиры-1

105 Рис отварной

крупа рисовая, масло сливочное, соль

кКал-1 087, Белки-19, Жиры-28, Угл-190

60 Рыба, тушенная с овощами

горбуша с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок

кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1

**40 Салат из соленых огурцов с
луком**

огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное

кКал-24, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2

22 Хлеб пшеничный

кКал-50, Белки-2, Угл-10

27 Хлеб ржаной

кКал-53, Белки-2, Угл-11

**160 Компот из свежемороженных
ягод**

плоды и ягоды быстрозам., сахар

кКал-50, Угл-12

Итого за Обед

кКал-1 374, Белки-30, Жиры-37, Угл-231, Витамин С-11

Полдник**72 Сырники из творога**

творог 9%, мука пшеничная, масло растительное, яйцо

кКал-104, Белки-8, Жиры-6, Угл-5

14 Молоко сгущенное**156 Простокваша**

кКал-78, Белки-5, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник

кКал-182, Белки-13, Жиры-10, Угл-11, Витамин С-1

Итого за день

кКал-2 369, Белки-67, Жиры-75, Угл-356, Витамин С-21

(3-7лет)

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

Завтрак1

203	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-672, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
37	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-842, Белки-26, Жиры-33, Угл-110, Витамин С-8

Завтрак2

177	Сок	кКал-83, Угл-19, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-83, Угл-19, Витамин С-2

Обед

180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, соль, мука пшеничная</i>	кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
135	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245
80	Рыба, тушеная с овощами <i>горбуша с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль</i>	кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2
48	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-29, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-3
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
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-1 761, Белки-37, Жиры-45, Угл-297, Витамин С-14

Полдник

82	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, масло растительное, яйцо</i>	кКал-119, Белки-10, Жиры-6, Угл-6
23	Молоко сгущенное	
177	Простокваша	кКал-89, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-208, Белки-15, Жиры-10, Угл-13, Витамин С-1

Итого за день кКал-2 894, Белки-78, Жиры-88, Угл-439, Витамин С-25