

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
198	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
41	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-49, Угл-12, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-843, Белки-27, Жиры-33, Угл-110, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
121	Плоды и ягоды свежие	кКал-53, Угл-12, Витамин С-12
Итого за Завтрак2		кКал-53, Угл-12, Витамин С-12
<u>Обед</u>		
184	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, соль, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, чеснок</i>	кКал-55, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-5
9	Сметана 15% жир	кКал-15, Жиры-1
210	мясо тушенное с овощами в соусе <i>говядина (покретка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная</i>	кКал-218, Белки-15, Жиры-13, Угл-11, Витамин С-4
63	Огурец свежий	кКал-9, Белки-1, Угл-2, Витамин С-6
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежих плодов <i>плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
Итого за Обед		кКал-919, Белки-23, Жиры-18, Угл-164, Витамин С-24
<u>Полдник</u>		
153	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 892, Белки-54, Жиры-55, Угл-292, Витамин С-45

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
178	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-589, Белки-21, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
31	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-49, Угл-12, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-743, Белки-23, Жиры-29, Угл-98, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
97	Плоды и ягоды свежие	кКал-43, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-43, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
164	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, соль, томатная паста, масло растительное, чеснок, зелень, сахар</i>	кКал-49, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-4
5	Сметана 15% жир	кКал-8, Жиры-1
190	мясо тушенное с овощами в соусе <i>говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная</i>	кКал-197, Белки-14, Жиры-11, Угл-10, Витамин С-3
38	Огурец свежий	кКал-5, Угл-1, Витамин С-4
21	Хлеб пшеничный	кКал-48, Белки-2, Угл-9
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
160	Компот из свежих плодов <i>плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-434, Белки-1, Жиры-1, Угл-106, Витамин С-8
Итого за Обед		кКал-792, Белки-20, Жиры-16, Угл-142, Витамин С-19
<u>Полдник</u>		
153	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 655, Белки-47, Жиры-49, Угл-256, Витамин С-37

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.