

(1,5-3 года)

ыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
179	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар	кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
33	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-112, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
158	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-94, Белки-3, Жиры-3, Угл-14, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-798, Белки-27, Жиры-32, Угл-101, 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>		
159	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, чеснок, зелень	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
6	Сметана 15% жир	кКал-10, Жиры-1
185	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень	кКал-172, Белки-17, Жиры-4, Угл-16
44	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
25	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-2, Угл-11
25	Хлеб ржаной	кКал-49, Белки-2, Угл-10
160	Компот из свежемороженых ягод плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-398, Белки-22, Жиры-8, Угл-55, Витамин С-14
<u>Полдник</u>		
60	Булочка ванильная мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, дрожжи, ванильный сахар, масло растительное, соль	кКал-3
160	Кисель из сока натурального сок, сахар, крахмал картофельный	кКал-85, Угл-21
Итого за Полдник		кКал-88, Угл-21
Итого за день		кКал-1 319, Белки-49, Жиры-40, Угл-185, Витамин С-27

(3-7лет)

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

Завтрак1

198	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
44	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-150, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
178	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-106, Белки-4, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-911, Белки-31, Жиры-36, Угл-114, Витамин С-6**Завтрак2**

100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
-----	-----------------------------	-------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-44, Угл-10, Витамин С-10**Обед**

179	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль, зелень	кКал-61, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-13
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
205	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль, зелень	кКал-191, Белки-19, Жиры-5, Угл-17
55	Огурец консервированный	кКал-7, Угл-1, Витамин С-3
30	Хлеб пшеничный	кКал-68, Белки-3, Угл-14
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-455, Белки-25, Жиры-9, Угл-64, Витамин С-16**Полдник**

81	Булочка ванильная мука пшеничная, сахар, яйцо, дрожжи, ванильный сахар, масло сливочное, масло растительное, соль	кКал-3, Угл-1
180	Кисель из сока натурального сок, сахар, крахмал кукурузный	кКал-95, Угл-23

Итого за Полдник кКал-98, Угл-24**Итого за день** кКал-1 508, Белки-56, Жиры-45, Угл-212, Витамин С-32