

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

179	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
29	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
149	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-779, Белки-27, Жиры-31, Угл-99, Витамин С-5

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	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
105	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-14
60	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	кКал-84, Белки-8, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-13
34	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-20, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
29	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
150	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-47, Угл-12

Итого за Обед кКал-416, Белки-16, Жиры-11, Угл-62, Витамин С-27

Полдник

60	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, орехов, масло растительное, соль, ванильный сахар, яйцо</i>	кКал-3
151	Кисель из сока натурального <i>сок, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-80, Угл-19

Итого за Полдник кКал-83, Угл-19

Итого за день кКал-1313, Белки-43, Жиры-42, Угл-188, Витамин С-40

(3-7лет)

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

Завтрак1

199	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
39	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
179	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-106, Белки-4, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-898, Белки-30, Жиры-35, Угл-113, 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

181	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, соль, чеснок</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
80	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	кКал-113, Белки-11, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-17
51	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-30, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, Белки-3, Угл-15
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-518, Белки-21, Жиры-15, Угл-74, Витамин С-33

Полдник

80	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, соль, ванильный сахар, яйцо</i>	кКал-3, Угл-1
181	Кисель из сока натурального <i>сок, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-96, Угл-23

Итого за Полдник кКал-99, Угл-24

Итого за день кКал-1559, Белки-51, Жиры-50, Угл-221, Витамин С-49