

(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 с крупой молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
33	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-112, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
180	Чай с лимоном сгущен, лимоны, чай	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-752, Белки-24, Жиры-29, Угл-99, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
145	Сок	кКал-68, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-68, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с клецками картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, зелень, соль, яйцо, масло сливочное	кКал-308, Белки-7, Жиры-11, Угл-45, Витамин С-20
49	Котлета рубленая из птицы или кролика куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок	
109	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-100, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-13
50	Капуста тушеная капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, зелень	кКал-44, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-24
19	Хлеб пшеничный	кКал-43, Белки-2, Угл-9
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежих плодов плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-434, Белки-1, Жиры-1, Угл-106, Витамин С-8
Итого за Обед		кКал-982, Белки-15, Жиры-17, Угл-190, Витамин С-65
<u>Полдник</u>		
55	Сырники из творога творог 9% жирн., мука пшеничная, масло растительное, яйцо	кКал-80, Белки-6, Жиры-4, Угл-4
14	Молоко сгущенное	
154	Ряженка	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-157, Белки-10, Жиры-8, Угл-10, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 959, Белки-49, Жиры-54, Угл-315, Витамин С-75

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
44	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-150, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-49, Угл-12, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-861, Белки-27, Жиры-33, Угл-112, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
165	Сок	кКал-77, Угл-18, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-77, Угл-18, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, зелень, соль, яйцо, масло сливочное</i>	кКал-346, Белки-8, Жиры-12, Угл-50, Витамин С-23
69	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок, соль</i>	
129	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-118, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
60	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, зелень</i>	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-29
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
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-1134, Белки-17, Жиры-20, Угл-218, Витамин С-77
<u>Полдник</u>		
75	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, масло растительное, яйцо</i>	кКал-109, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
24	Молоко сгущенное	
174	Ряженка	кКал-87, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-196, Белки-14, Жиры-10, Угл-12, Витамин С-1
Итого за день		кКал-2268, Белки-58, Жиры-63, Угл-360, Витамин С-88