

(1,5-3 года)

код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
178	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-117, Белки-5, Жиры-4, Угл-14, Витамин С-1
35	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-81, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-237, Белки-8, Жиры-8, Угл-32, Витамин С-4
<u>Завтрак2</u>		
83	мандарины	кКал-68, Белки-1, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-68, Белки-1, Угл-16
<u>Обед</u>		
160	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, чеснок, сахар, соль, зелень</i>	кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
53	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, соль, зелень</i>	кКал-54, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
40	Салат из белокачанной капусты <i>капуста белокачанная, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-25, Жиры-1, Угл-3, Витамин С-10
25	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-2, Угл-11
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-770, Белки-25, Жиры-26, Угл-109, Витамин С-46
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
149	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-85, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-164, Белки-8, Жиры-4, Угл-23, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 239, Белки-42, Жиры-38, Угл-180, Витамин С-51

(3-7 лет)

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

Завтрак1

197	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-130, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
45	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-104, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-278, Белки-9, Жиры-10, Угл-38, Витамин С-4

Завтрак2

103	мандарины	кКал-85, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-85, Белки-1, Угл-20

Обед

180	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, чеснок, сахар, соль, зелень	кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
129	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-118, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
74	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, соль, зелень	кКал-75, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
60	Салат из белокочанной капусты капуста белокочанная, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-15
30	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный, батон пшеничный	кКал-68, Белки-3, Угл-14
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-909, Белки-31, Жиры-29, Угл-127, Витамин С-58

Полдник

50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
169	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-96, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-175, Белки-9, Жиры-5, Угл-24, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 447, Белки-50, Жиры-44, Угл-209, Витамин С-63