

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

65 Омлет паровой с мясом

яйцо, филе птицы, молоко, масло сливочное

кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1

34 Икра кабачковая

32 Бутерброды с маслом

батон пшеничный, масло сливочное

кКал-109, Белки-2, Жиры-6, Угл-12

160 Чай с лимоном

сахар, лимоны, чай

кКал-38, Угл-9, Витамин С-3

Итого за Завтрак1

кКал-243, Белки-8, Жиры-14, Угл-22, Витамин С-3

Завтрак2

80 Апельсины

кКал-66, Белки-1, Угл-16

Итого за Завтрак2

кКал-66, Белки-1, Угл-16

Обед

160 Суп картофельный с бобовыми

картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль

кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4

171 Голубцы ленивые

капуста белокочанная, говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, сметана 15%, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная, чеснок

кКал-146, Белки-9, Жиры-6, Угл-13, Витамин С-13

17 Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)

кКал-63, Белки-2, Угл-13

24 Хлеб ржаной

кКал-47, Белки-1, Угл-10

180 Компот из свежемороженных ягод

плоды и ягоды быстрозам., сахар

кКал-56, Угл-14

Итого за Обед

кКал-397, Белки-15, Жиры-9, Угл-60, Витамин С-17

Полдник

50 Сдоба покупная

157 Кофейный напиток с молоком

молоко, сахар, кофейный напиток

кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за Полдник

кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за день

кКал-779, Белки-26, Жиры-25, Угл-109, Витамин С-21

(3-7лет)

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

Завтрак1

84 Омлет паровой с мясом кКал-125, Белки-8, Жиры-10, Угл-1

яйцо, филе птицы, молоко, масло сливочное

42 Икра кабачковая

42 Бутерброды с маслом кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15

батон пшеничный, масло сливочное

180 Чай с лимоном кКал-42, Угл-11, Витамин С-3

сахар, лимоны, чай

Итого за Завтрак1 кКал-310, Белки-11, Жиры-18, Угл-27, Витамин С-3

Завтрак2

100 Апельсины кКал-83, Белки-1, Угл-20

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

180 Суп картофельный с бобовыми кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4

картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль

191 Голубцы ленивые кКал-163, Белки-11, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15

капуста белокочанная, говядина (покрашка, лопаточная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная, чеснок

26 Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) кКал-96, Белки-3, Угл-20

28 Хлеб ржаной кКал-55, Белки-2, Угл-11

180 Компот из свежемороженных ягод кКал-56, Угл-14

плоды и ягоды быстрозам., сахар

Итого за Обед кКал-466, Белки-20, Жиры-11, Угл-72, Витамин С-19

Полдник

50 Сдоба покупная

176 Кофейный напиток с молоком кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-1

молоко, сахар, кофейный напиток

Итого за Полдник кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-1

Итого за день кКал-941, Белки-35, Жиры-31, Угл-131, Витамин С-23