

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

5	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное, масло сливочное</i>	кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1
8	Икра кабачковая	
9	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
10	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-70, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-265, Белки-10, Жиры-15, Угл-23, Витамин С-1

Завтрак2

5	Апельсины	кКал-62, Белки-1, Угл-15
---	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-1, Угл-15

Обед

11	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
70	Голубцы ленивые <i>капуста безкочанная, говядина (покрамка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, сметана 15%, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль</i>	кКал-145, Белки-9, Жиры-6, Угл-13, Витамин С-13
6	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-59, Белки-2, Угл-12
8	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
50	Компот из свежемороженых ягод <i>ягоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-394, Белки-16, Жиры-9, Угл-58, Витамин С-17

Полдник

11	Сдоба покупная	
60	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за день кКал-760, Белки-27, Жиры-24, Угл-106, Витамин С-21

(3-7лет)

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

Завтрак1

85	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
48	Икра кабачковая	
39	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-343, Белки-13, Жиры-19, Угл-28, Витамин С-1

Завтрак2

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

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

Обед

181	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
189	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина (покрамха, допачная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль</i>	кКал-161, Белки-10, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15
30	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-110, Белки-4, Угл-23
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-490, Белки-20, Жиры-11, Угл-78, Витамин С-19

Полдник

51	Сдоба покупная	
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за день кКал-960, Белки-34, Жиры-30, Угл-137, Витамин С-23