

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

178	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-589, Белки-21, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
31	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-732, Белки-23, Жиры-29, Угл-95, Витамин С-7

Завтрак2

80	мандарины	кКал-66, Белки-1, Угл-16
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-66, Белки-1, Угл-16

Обед

160	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, масло растительное, зелень, томатная паста, лук репчатый, соль, мука пшеничная</i>	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
115	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 191, Белки-21, Жиры-31, Угл-208
61	Рыба, тушенная с овощами <i>филе минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль</i>	кКал-52, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-2
45	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-27, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
23	Хлеб ржаной	кКал-45, Белки-1, Угл-9
160	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-1 475, Белки-31, Жиры-40, Угл-247, Витамин С-12

Полдник

73	Сырники из творога <i>творог 9 % жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>	кКал-106, Белки-8, Жиры-6, Угл-5
16	Молоко сгущённое	
153	простокваша	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-183, Белки-12, Жиры-10, Угл-11, Витамин С-1

Итого за день кКал-2 456, Белки-67, Жиры-79, Угл-369, Витамин С-20

(3-7лет)

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

Завтрак1

198	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
42	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-840, Белки-27, Жиры-33, Угл-109, Витамин С-8**Завтрак2**

170	Сок	кКал-79, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-79, Угл-18, Витамин С-2**Обед**

180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, мука пшеничная, соль</i>	кКал-58, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
134	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 388, Белки-24, Жиры-36, Угл-243
81	Рыба, тушенная с овощами <i>филе минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок</i>	кКал-69, Белки-8, Жиры-4, Угл-2, Витамин С-2
53	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-32, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-1 735, Белки-37, Жиры-47, Угл-291, Витамин С-14**Полдник**

83	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>	кКал-120, Белки-10, Жиры-7, Угл-6
28	Молоко сгущённое	
173	ряженка	кКал-86, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-206, Белки-15, Жиры-11, Угл-13, Витамин С-1**Итого за день** кКал-2 860, Белки-79, Жиры-91, Угл-431, Витамин С-25