

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

179	Суп молочный с крупой молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
34	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-116, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-747, Белки-24, Жиры-29, Угл-97, Витамин С-7

Завтрак2

148	Сок	кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-69, Угл-16, Витамин С-2

Обед

160	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, зелень, соль, мука пшеничная	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
5	Сметана 15% жир	кКал-8, Жиры-1
105	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	кКал-1 087, Белки-19, Жиры-28, Угл-190
60	Рыба, тушенная с овощами горбуша с.м. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль	кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1
41	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-25, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
21	Хлеб пшеничный	кКал-48, Белки-2, Угл-9
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежемороженых ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-1 377, Белки-30, Жиры-37, Угл-230, Витамин С-11

Полдник

56	Сырники из творога творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное	кКал-81, Белки-7, Жиры-4, Угл-4
14	Молоко сгущённое	
150	Простокваша	кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-156, Белки-11, Жиры-8, Угл-10, Витамин С-1

Итого за день кКал-2 349, Белки-65, Жиры-74, Угл-353, Витамин С-21

(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
45	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-153, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-852, Белки-27, Жиры-33, Угл-110, Витамин С-8

Завтрак2

167	Сок	кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Угл-18, Витамин С-2

Обед

180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, мука пшеничная, соль</i>	кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
135	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245
80	Рыба, тушенная с овощами <i>горбуша с.м. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль</i>	кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2
49	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-29, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3
25	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-2, Угл-11
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-1 745, Белки-36, Жиры-46, Угл-293, Витамин С-14

Полдник

76	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>	кКал-110, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
24	Молоко сгущенное	
160	Простокваша	кКал-80, Белки-5, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-190, Белки-14, Жиры-10, Угл-11, Витамин С-1

Итого за день кКал-2 865, Белки-77, Жиры-89, Угл-432, Витамин С-25