

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

- 180 **Суп молочный манный** кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1
молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное
- 44 **Бутерброды с сыром** кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное
- 150 **Какао с молоком** кКал-89, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
молоко, сахар, какао порошок

Итого за Завтрак1 кКал-310, Белки-11, Жиры-13, Угл-38, Витамин С-2Завтрак2

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

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

- 159 **Суп с рыбными консервами** кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-7
картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль, чеснок, зелень
- 110 **Пюре картофельное** кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
картофель, молоко, масло сливочное, соль
- 52 **Шницель рыбный натуральный** кКал-53, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо
- 50 **Винегрет с растительным маслом** кКал-3
огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль, зелень
- 160 **Компот из сухофруктов** кКал-50, Угл-12
сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная
- 22 **Хлеб пшеничный** кКал-50, Белки-2, Угл-10
- 28 **Хлеб ржаной** кКал-55, Белки-2, Угл-11

Итого за Обед кКал-389, Белки-16, Жиры-10, Угл-59, Витамин С-14Полдник

- 49 **Ватрушка с творогом** кКал-9, Угл-1
мука пшеничная, творог 9%, молоко, масло сливочное, сахар, дрожжи, яйцо, ванильный сахар
- 149 **йогурт фруктовый питьевой** кКал-85, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-94, Белки-6, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1**Итого за день** кКал-859, Белки-34, Жиры-25, Угл-123, Витамин С-17

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-132, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
49	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-114, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-353, Белки-13, Жиры-14, Угл-44, Витамин С-2**Завтрак2**

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

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

179	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль, чеснок, зелень	кКал-87, Белки-4, Жиры-4, Угл-7
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
72	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо	кКал-73, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
59	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль	кКал-3
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13

Итого за Обед кКал-478, Белки-20, Жиры-10, Угл-72, Витамин С-18**Полдник**

74	Ватрушка с творогом мука пшеничная, творог 9%, молоко, масло сливочное, сахар, яйцо, дрожжи, ванильный сахар	кКал-14, Белки-1, Угл-2
169	йогурт фруктовый питьевой	кКал-96, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-110, Белки-8, Жиры-3, Угл-12, Витамин С-1**Итого за день** кКал-1 024, Белки-42, Жиры-27, Угл-148, Витамин С-21