

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
38	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-129, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-835, Белки-26, Жиры-32, Угл-109, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
165	Сок	кКал-77, Угл-18, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-77, Угл-18, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, яйцо, масло сливочное</i>	кКал-346, Белки-8, Жиры-12, Угл-50, Витамин С-23
62	Комлета рубленая из птицы или кролика <i>курица, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное</i>	
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
67	Салат из белокачанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-42, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-17
19	Хлеб пшеничный	кКал-43, Белки-2, Угл-9
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежих плодов <i>яблоки, клюква, быстрораств. сахар, корица, вода</i>	кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9
Итого за Обед		кКал-1103, Белки-17, Жиры-19, Угл-213, Витамин С-65
<u>Полдник</u>		
89	Пудинг из творога с яблоками <i>творог, яйца, сахар, яблоки, сметана, ваниль, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, айра, стилизованный сахар</i>	кКал-123, Белки-8, Жиры-7, Угл-8, Витамин С-1
24	Молоко сгущенное	
165	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-206, Белки-13, Жиры-11, Угл-15, Витамин С-2
Итого за день		кКал-2221, Белки-56, Жиры-62, Угл-355, Витамин С-77

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
28	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-730, Белки-24, Жиры-28, Угл-96, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
146	Сок	кКал-68, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-68, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, крупа манная, морковь, масло растительное, яйцо, масло сливочное</i>	кКал-308, Белки-7, Жиры-11, Угл-45, Витамин С-20
45	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>курица, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное</i>	
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
56	Салат из белокачанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, киндзит лимонная</i>	кКал-35, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-14
16	Хлеб пшеничный	кКал-36, Белки-1, Угл-7
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежих плодов <i>плоды и ягоды любых сортов, сахар, киндзит лимонная</i>	кКал-434, Белки-1, Жиры-1, Угл-106, Витамин С-8
Итого за Обед		кКал-969, Белки-14, Жиры-18, Угл-188, Витамин С-55
<u>Полдник</u>		
66	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9% жирн., яблоки, сметана 15%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, агар, ванильный сахар</i>	кКал-92, Белки-6, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-1
14	Молоко сгущенное	
145	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-73, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-165, Белки-10, Жиры-9, Угл-12, Витамин С-2
Итого за день		кКал-1932, Белки-48, Жиры-55, Угл-312, Витамин С-66