

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
179	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар</i>	кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
35	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-81, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
159	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-74, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-747, Белки-27, Жиры-29, Угл-94, Витамин С-5
<u>Завтрак2</u>		
103	мандарины	кКал-85, Белки-1, Угл-20
Итого за Завтрак2		кКал-85, Белки-1, Угл-20
<u>Обед</u>		
160	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
115	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-96, Белки-3, Жиры-2, Угл-15
50	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	кКал-68, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-12
40	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-38, Белки-1, Жиры-2, Угл-3, Витамин С-4
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-444, Белки-18, Жиры-10, Угл-66, Витамин С-20
<u>Полдник</u>		
81	Вареники ленивые (отварные) <i>творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	кКал-90, Белки-6, Жиры-5, Угл-6
160	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-54, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-144, Белки-6, Жиры-5, Угл-19
Итого за день		кКал-1420, Белки-52, Жиры-44, Угл-199, Витамин С-25

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
199	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар</i>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
45	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-104, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
179	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-847, Белки-31, Жиры-32, Угл-108, Витамин С-6
<u>Завтрак2</u>		
170	Сок	кКал-79, Угл-18, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-79, Угл-18, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
70	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	кКал-95, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-17
60	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-6
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-544, Белки-22, Жиры-15, Угл-80, Витамин С-27
<u>Полдник</u>		
101	Вареники ленивые (отварные) <i>творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-112, Белки-7, Жиры-6, Угл-7
180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-61, Белки-1, Угл-14
Итого за Полдник		кКал-173, Белки-8, Жиры-6, Угл-21
Итого за день		кКал-1643, Белки-61, Жиры-53, Угл-227, Витамин С-35