

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

60	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-89, Белки-6, Жиры-7, Угл-1
37	Икра кабачковая	
34	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-116, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
160	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-75, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-280, Белки-10, Жиры-15, Угл-24, Витамин С-1Завтрак2

80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
----	-----------------------------	-----------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-35, Угл-8, Витамин С-8Обед

160	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, эссенция, чеснок, соль</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
150	Плов <i>говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
37	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
160	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-57, Угл-14, Витамин С-2

Итого за Обед кКал-537, Белки-22, Жиры-18, Угл-69, Витамин С-32Полдник

41	Сдоба покупная	
150	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-129, Белки-3, Жиры-3, Угл-23, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-129, Белки-3, Жиры-3, Угл-23, Витамин С-1**Итого за день** кКал-981, Белки-35, Жиры-36, Угл-124, Витамин С-42

(3-7лет)

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

Завтрак1

85	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
46	Икра кабачковая	
45	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-153, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
180	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-363, Белки-14, Жиры-20, Угл-30, Витамин С-1

Завтрак2

100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
-----	-----------------------------	-------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-44, Угл-10, Витамин С-10

Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
180	Плов <i>говядина (покрошка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	кКал-377, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19
46	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, Белки-3, Угл-15
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-64, Угл-16, Витамин С-2

Итого за Обед кКал-651, Белки-26, Жиры-22, Угл-84, Витамин С-36

Полдник

51	Сдоба покупная	
180	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-154, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-154, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 212, Белки-44, Жиры-45, Угл-151, Витамин С-48

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.