

(1,5-3 года)

г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-43, Угл-11
Итого за Завтрак1		кКал-738, Белки-24, Жиры-28, Угл-98, Витамин С-4
<u>Завтрак2</u>		
	Мандарины	кКал-75, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-75, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, чеснок, соль, зелень</i>	кКал-48, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-4
	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
	мясо тушенное с овощами в соусе <i>говядина (покромка, запаточная часть, грудинка), картофель, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, зелень</i>	кКал-195, Белки-14, Жиры-11, Угл-9, Витамин С-3
	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-427, Белки-19, Жиры-15, Угл-53, Витамин С-9
<u>Полдник</u>		
	Кондитерские изделия <i>печенье овсяное</i>	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
	Простокваша	кКал-76, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-155, Белки-6, Жиры-6, Угл-20, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1395, Белки-50, Жиры-49, Угл-180, Витамин С-14

Завтрак!

180 Чай с сахаром кКал-48, Угл-12
сахар, чай

Завтрак2

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

Обед

8 **Сметана 15% жир** кКал-13, Жиры-1

47 Огурец консервированный кКал-6, Угл-1, Витамин С-2

34 **Хлеб пшеничный** кКал-78, Белки-3, Угл-15

34 **Хлеб ржаной** кКал-67, Белки-2, Угл-14

180 Компот из свежемороженных ягод кКал-56, Угл-14
плоды и ягоды быстро зам., сахар

Полоник

50 **Кондитерские изделия** кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
печенье овсяное

173 Простокваша кКал-86, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-165, Белки-7, Жиры-6, Угл-21, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 582, Белки-55, Жиры-55, Угл-211, Витамин С-17