

## (1,5-3 года)

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

Завтрак1

|     |                                                                                      |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 180 | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i> | кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4 |
| 34  | <b>Бутерброды с маслом</b><br><i>батон пшеничный, масло сливочное</i>                | кКал-116, Белки-2, Жиры-6, Угл-12                |
| 160 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар, лимоны, чай</i>                                    | кКал-39, Угл-10, Витамин С-3                     |

Итого за Завтрак1 кКал-751, Белки-24, Жиры-29, Угл-98, Витамин С-7

Завтрак2

|     |            |                              |
|-----|------------|------------------------------|
| 148 | <b>Сок</b> | кКал-69, Угл-16, Витамин С-2 |
|-----|------------|------------------------------|

Итого за Завтрак2 кКал-69, Угл-16, Витамин С-2

Обед

|     |                                                                                                                                                   |                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 160 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями.</b><br><i>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень</i> | кКал-67, Белки-2, Жиры-2, Угл-11                |
| 50  | <b>Котлета рубленая из птицы или кролика</b><br><i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок</i>                   |                                                 |
| 110 | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное</i>                                                                             | кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13 |
| 50  | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, зелень</i>   | кКал-44, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-24   |
| 19  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                             | кКал-43, Белки-2, Угл-9                         |
| 28  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                | кКал-55, Белки-2, Угл-11                        |
| 160 | <b>Компот из свежих фруктов</b><br><i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>                                                                         | кКал-57, Угл-14, Витамин С-2                    |

Итого за Обед кКал-367, Белки-9, Жиры-8, Угл-64, Витамин С-39

Полдник

|     |                                                                                                                                             |                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 60  | <b>Пудинг из творога с яблоками</b><br><i>творог 9%, яблоки, яйцо, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, сметана 15%, ванильный сахар</i> | кКал-83, Белки-5, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-1 |
| 14  | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                     |                                              |
| 149 | <b>Ряженка</b>                                                                                                                              | кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1 |

Итого за Полдник кКал-157, Белки-9, Жиры-9, Угл-12, Витамин С-2

Итого за день кКал-1 344, Белки-42, Жиры-46, Угл-190, Витамин С-50

кладовщик \_\_\_\_\_ Дидоренко Л.М.

**(3-7лет)**

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

**Завтрак1**

|     |                                                                                              |                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 200 | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</small> | кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5 |
| 45  | <b>Бутерброды с маслом</b><br><small>батон пшеничный, масло сливочное</small>                | кКал-153, Белки-3, Жиры-8, Угл-16                |
| 180 | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимоны, чай</small>                                    | кКал-44, Угл-11, Витамин С-3                     |

**Итого за Завтрак1** кКал-859, Белки-27, Жиры-33, Угл-111, Витамин С-8

**Завтрак2**

|     |            |                              |
|-----|------------|------------------------------|
| 167 | <b>Сок</b> | кКал-78, Угл-18, Витамин С-2 |
|-----|------------|------------------------------|

**Итого за Завтрак2** кКал-78, Угл-18, Витамин С-2

**Обед**

|     |                                                                                                                                                           |                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 180 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями.</b><br><small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень</small> | кКал-75, Белки-2, Жиры-2, Угл-12                |
| 70  | <b>Котлета рубленая из птицы или кролика</b><br><small>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок, соль</small>             |                                                 |
| 130 | <b>Пюре картофельное</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>                                                                       | кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16 |
| 60  | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, мука пшеничная, зелень</small>   | кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-29   |
| 29  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                     | кКал-66, Белки-2, Угл-13                        |
| 33  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                        | кКал-65, Белки-2, Угл-13                        |
| 180 | <b>Компот из свежих фруктов</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>                                                                         | кКал-64, Угл-16, Витамин С-2                    |

**Итого за Обед** кКал-442, Белки-10, Жиры-9, Угл-77, Витамин С-47

**Полдник**

|     |                                                                                                                                                     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 80  | <b>Пудинг из творога с яблоками</b><br><small>творог 9%, яблоки, сметана 15%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, ванильный сахар</small> | кКал-111, Белки-7, Жиры-6, Угл-7, Витамин С-1 |
| 24  | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                             |                                               |
| 169 | <b>Ряженка</b>                                                                                                                                      | кКал-85, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1  |

**Итого за Полдник** кКал-196, Белки-12, Жиры-10, Угл-14, Витамин С-2

**Итого за день** кКал-1 575, Белки-49, Жиры-52, Угл-220, Витамин С-59