

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
179	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-118, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1
41	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-95, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
160	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-95, Белки-3, Жиры-3, Угл-14, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-308, Белки-11, Жиры-13, Угл-38, Витамин С-2
<u>Завтрак2</u>		
85	Апельсины	кКал-70, Белки-1, Угл-17
Итого за Завтрак2		кКал-70, Белки-1, Угл-17
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, горбуша с.м, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, яйцо, соль</i>	кКал-399, Белки-20, Жиры-11, Угл-56, Витамин С-40
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
51	Шницель рыбный натуральный <i>филе линия, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-52, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
160	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-57, Угл-14, Витамин С-2
51	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль, зелень</i>	кКал-3
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
23	Хлеб ржаной	кКал-45, Белки-1, Угл-9
Итого за Обед		кКал-709, Белки-31, Жиры-17, Угл-108, Витамин С-56
<u>Полдник</u>		
61	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, яйцо, молоко, творог 9%, масло сливочное, дрожжи, сахар, ванильный сахар</i>	кКал-12, Угл-2
152	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-87, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-99, Белки-6, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1186, Белки-49, Жиры-32, Угл-174, Витамин С-59

(3-7лет)

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

Завтрак1

199 **Суп молочный манный** кКал-131, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное

46 **Бутерброды с сыром** кКал-107, Белки-4, Жиры-5, Угл-11

батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное

180 **Какао с молоком** кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1

молоко, сахар, какао порошок

Итого за Завтрак1 кКал-345, Белки-13, Жиры-13, Угл-43, Витамин С-2

Завтрак2

100 **Апельсины** кКал-83, Белки-1, Угл-20

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

180 **Суп картофельный с
рыбными фрикадельками** кКал-449, Белки-22, Жиры-12, Угл-63, Витамин С-45

картофель, горбуша с.м., лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, яйцо, чеснок, соль

130 **Пюре картофельное** кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16

картофель, молоко, масло сливочное, соль

71 **Шницель рыбный
натуральный** кКал-72, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2

филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, соль, зелень

180 **Компот из свежих фруктов** кКал-64, Угл-16, Витамин С-2

яблоки, сахар, кислота лимонная

60 **Винегрет с растительным
маслом** кКал-3

огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль

28 **Хлеб пшеничный** кКал-64, Белки-2, Угл-13

28 **Хлеб ржаной** кКал-55, Белки-2, Угл-11

Итого за Обед кКал-826, Белки-37, Жиры-18, Угл-126, Витамин С-65

Полдник

81 **Ватрушка с творогом** кКал-15, Белки-1, Угл-2

мука пшеничная, молоко, творог 9%, масло сливочное, яйцо, сахар, орехи, ванильный сахар

172 **Йогурт фруктовый питьевой** кКал-98, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-113, Белки-8, Жиры-3, Угл-12, Витамин С-1

Итого за день кКал-1367, Белки-59, Жиры-34, Угл-201, Витамин С-68