

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

65	Омлет паровой с мясом яйцо, молоко, кури, масло сливочное, соль	кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1
39	Икра кабачковая	
31	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
60	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-239, Белки-8, Жиры-14, Угл-21, Витамин С-3

Завтрак2

80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8

Обед

61	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль	кКал-55, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
50	Плов говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
42	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
60	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-537, Белки-22, Жиры-18, Угл-68, Витамин С-30

Полдник

50	Сдоба покупная	
60	Кисель молочный молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар	кКал-137, Белки-3, Жиры-3, Угл-24, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-137, Белки-3, Жиры-3, Угл-24, Витамин С-1

Итого за день кКал-948, Белки-33, Жиры-35, Угл-121, Витамин С-42

кладовщик: _____ Дидоренко Л.М.

(3-7лет)

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

Завтрак1

85 Омлет паровой с мясом кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1

яйцо, кури, молоко, масло сливочное, соль

49 Икра кабачковая

41 Бутерброды с маслом кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15

батон пшеничный, масло сливочное

180 Чай с лимоном кКал-42, Угл-11, Витамин С-3

сахар, лимоны, чай

Итого за Завтрак1 кКал-307, Белки-11, Жиры-18, Угл-27, Витамин С-3

Завтрак2

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

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

Обед

181 Щи из свежей капусты с
картофелем кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13

капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль

180 Плов кКал-377, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19

говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль

51 Огурец консервированный кКал-7, Угл-1, Витамин С-3

37 Хлеб ржаной кКал-73, Белки-2, Угл-15

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

180 Компот из свежемороженых
ягод кКал-56, Угл-14

плоды и ягоды быстрозам., сахар

Итого за Обед кКал-638, Белки-25, Жиры-22, Угл-82, Витамин С-35

Полдник

50 Сдоба покупная

180 Кисель молочный кКал-154, Белки-4, Жиры-3, Угл-27, Витамин С-1

молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар

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

Итого за день кКал-1143, Белки-40, Жиры-43, Угл-146, Витамин С-49