

(1,5-3 года)



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

Завтрак1

181	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
37	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-86, Белки-3, Жиры-4, Угл-9
160	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-43, Угл-11

Итого за Завтрак1 кКал-728, Белки-25, Жиры-27, Угл-96, Витамин С-4

Завтрак2

91	Мандарины	кКал-75, Белки-1, Угл-18
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-75, Белки-1, Угл-18

Обед

159	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль, зелень</i>	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-7
105	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-96, Белки-2, Жиры-3, Угл-14, Витамин С-13
55	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, чеснок, зелень</i>	кКал-56, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
40	Салат из белокачанной капусты <i>капуста белокачанная, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-25, Жиры-1, Угл-3, Витамин С-10
25	Хлеб ржаной	кКал-49, Белки-2, Угл-10
24	Хлеб пшеничный	кКал-55, Белки-2, Угл-11
150	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-47, Угл-12

Итого за Обед кКал-405, Белки-16, Жиры-10, Угл-61, Витамин С-24

Полдник

60	Омлет натуральный. <i>яйца, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-103, Белки-6, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1
90	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-2
25	Хлеб ржаной	кКал-49, Белки-2, Угл-10
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-193, Белки-8, Жиры-8, Угл-22, Витамин С-4

Итого за день кКал-1 401, Белки-50, Жиры-45, Угл-197, Витамин С-32

(3-7лет)

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

Завтрак1

201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
47	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-109, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	кКал-48, Угл-12

Итого за Завтрак1 кКал-822, Белки-28, Жиры-31, Угл-108, Витамин С-5

Завтрак2

113	Мандарины	кКал-93, Белки-1, Угл-22
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-93, Белки-1, Угл-22

Обед

178	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль, зелень</i>	кКал-86, Белки-4, Жиры-4, Угл-7
131	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-120, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
71	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, зелень, чеснок</i>	кКал-72, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
60	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, соль, масло растительное, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-15
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-494, Белки-20, Жиры-12, Угл-73, Витамин С-33

Полдник

80	Омлет натуральный. <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-137, Белки-8, Жиры-10, Угл-3, Витамин С-1
180	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-4
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-244, Белки-10, Жиры-10, Угл-26, Витамин С-4

Итого за день кКал-1 653, Белки-59, Жиры-53, Угл-229, Витамин С-42