

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

180	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
31	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
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-796, Белки-27, Жиры-32, Угл-101, Витамин С-5

Завтрак2

150	Сок	кКал-70, Угл-16, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-70, Угл-16, Витамин С-2

Обед

160	Суп картофельный с макаронными изделиями. <i>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-67, Белки-2, Жиры-2, Угл-11
50	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок</i>	
109	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-100, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-13
40	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-25, Жиры-1, Угл-3, Витамин С-10
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
23	Хлеб ржаной	кКал-45, Белки-1, Угл-9
160	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-346, Белки-7, Жиры-6, Угл-62, Витамин С-23

Полдник

65	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9% жирн., яблоки, яйца, сметана 15%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванильный сахар</i>	кКал-90, Белки-6, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-1
16	Молоко сгущенное	
152	ряженка	кКал-76, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-166, Белки-10, Жиры-9, Угл-12, Витамин С-2

Итого за день кКал-1 378, Белки-44, Жиры-47, Угл-191, Витамин С-32

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
41	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-908, Белки-31, Жиры-36, Угл-115, Витамин С-6

Завтрак2

170	Сок	кКал-79, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-79, Угл-18, Витамин С-2

Обед

181	Суп картофельный с макаронными изделиями. <i>картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-76, Белки-2, Жиры-2, Угл-12
70	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок</i>	
129	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-118, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
60	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-15
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-415, Белки-11, Жиры-8, Угл-73, Витамин С-31

Полдник

86	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9%, жирн., яблоки, сметана 15%, яйцо, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванильный сахар</i>	кКал-119, Белки-7, Жиры-6, Угл-8, Витамин С-1
27	Молоко сгущенное	
173	ряженка	кКал-86, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-205, Белки-12, Жиры-10, Угл-15, Витамин С-2

Итого за день кКал-1 607, Белки-54, Жиры-54, Угл-221, Витамин С-41