

(1,5-3 года)

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

Завтрак1180 **Суп молочный с крупой**

молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар

кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4

39 **Бутерброды с сыром**

батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное

кКал-90, Белки-3, Жиры-4, Угл-9

160 **Чай с лимоном**

сахар, лимоны, чай

кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

**Итого за Завтрак1**

кКал-725, Белки-25, Жиры-27, Угл-95, Витамин С-7

Завтрак2148 **Сок**

кКал-69, Угл-16, Витамин С-2

**Итого за Завтрак2**

кКал-69, Угл-16, Витамин С-2

Обед161 **Рассольник домашний**

картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, зелень, соль

кКал-73, Белки-1, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-8

105 **Макаронные изделия  
отварные с маслом**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

кКал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-14

51 **Суфле из печени**

печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль

кКал-72, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-11

51 **Винегрет с растительным  
маслом**

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

кКал-3

23 **Хлеб пшеничный**

кКал-52, Белки-2, Угл-10

28 **Хлеб ржаной**

кКал-55, Белки-2, Угл-11

160 **Компот из сухофруктов**

сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная

кКал-50, Угл-12

**Итого за Обед**

кКал-393, Белки-15, Жиры-8, Угл-61, Витамин С-19

Полдник61 **Запеканка из творога**

творог 9 % жири., сахар, крупа манная, сметана 15%, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, масло растительное

кКал-77, Белки-5, Жиры-4, Угл-6

14 **Молоко сгущённое**148 **Простокваша**

кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

**Итого за Полдник**

кКал-151, Белки-9, Жиры-8, Угл-12, Витамин С-1

**Итого за день**

кКал-1 338, Белки-49, Жиры-43, Угл-184, Витамин С-29

## (3-7лет)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак1</b></u>   |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                      | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>                                                                                          | кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5                               |
| 50                       | <b>Бутерброды с сыром</b><br><i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>                                                                                          | кКал-116, Белки-4, Жиры-6, Угл-12                                              |
| 180                      | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар, лимоны, чай</i>                                                                                                                             | кКал-44, Угл-11, Витамин С-3                                                   |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                               | кКал-822, Белки-28, Жиры-31, Угл-107, Витамин С-8                              |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 167                      | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                    | кКал-78, Угл-18, Витамин С-2                                                   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                               | кКал-78, Угл-18, Витамин С-2                                                   |
| <u><b>Обед</b></u>       |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 181                      | <b>Рассольник домашний</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>                        | кКал-82, Белки-1, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-9                                  |
| 135                      | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                               | кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18                                              |
| 70                       | <b>Суфле из печени</b><br><i>печень говяжья, молоко, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, соль</i>                                                                       | кКал-99, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15                                  |
| 60                       | <b>Винегрет с растительным маслом</b><br><i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль</i> | кКал-3                                                                         |
| 34                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                         | кКал-78, Белки-3, Угл-15                                                       |
| 33                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                            | кКал-65, Белки-2, Угл-13                                                       |
| 180                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>                                                                                          | кКал-56, Угл-14                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                               | кКал-496, Белки-19, Жиры-11, Угл-76, Витамин С-24                              |
| <u><b>Полдник</b></u>    |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 82                       | <b>Запеканка из творога</b><br><i>творог 9 % жирн., сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, масло сливочное</i>                           | кКал-104, Белки-7, Жиры-5, Угл-8                                               |
| 24                       | <b>Молоко сгущённое</b>                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 167                      | <b>Простокваша</b>                                                                                                                                                            | кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                               | кКал-187, Белки-12, Жиры-9, Угл-15, Витамин С-1                                |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                               | кКал-1 583, Белки-59, Жиры-51, Угл-216, Витамин С-35                           |