

(1,5-3 года)

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

Завтрак1181 **Суп молочный с крупой**

молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар

кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4

30 **Бутерброды с маслом**

батон пшеничный, масло сливочное

кКал-102, Белки-2, Жиры-6, Угл-11

175 **Какао с молоком**

молоко, сахар, какао порошок

кКал-104, Белки-4, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-1

Итого за Завтрак1

кКал-805, Белки-28, Жиры-32, Угл-102, Витамин С-5

Завтрак280 **Мандарины**

кКал-66, Белки-1, Угл-16

Итого за Завтрак2

кКал-66, Белки-1, Угл-16

Обед160 **Щи из свежей капусты с картофелем**

капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, соль, чеснок

кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12

4 **Сметана 15% жир**

кКал-6, Жиры-1

185 **Жаркое по-домашнему**

картофель, говядина (поярка, лопаточная часть, грудина), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, зелень, чеснок

кКал-172, Белки-17, Жиры-4, Угл-16

35 **Огурец консервированный**

кКал-5, Угл-1, Витамин С-2

22 **Хлеб пшеничный**

кКал-50, Белки-2, Угл-10

27 **Хлеб ржаной**

кКал-53, Белки-2, Угл-11

160 **Компот из свежемороженых ягод**

плоды и ягоды быстрозам., сахар

кКал-50, Угл-12

Итого за Обед

кКал-390, Белки-22, Жиры-8, Угл-55, Витамин С-14

Полдник55 **Булочка ванильная**

мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, масло растительное, дрожжи, соль, ванильный сахар

кКал-2

160 **Кисель из сока натурального**

сок фруктовый, сахар, крахмал картофельный

кКал-85, Угл-21

Итого за Полдник

кКал-87, Угл-21

Итого за день

кКал-1 348, Белки-51, Жиры-40, Угл-194, Витамин С-19

кладовщик

Дидоренко Л.М.

(3-7 лет)

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

Завтрак1

201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
40	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-136, Белки-2, 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-30, Жиры-37, Угл-116, Витамин С-6

Завтрак2

100	Мандарины	кКал-83, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

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

Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, соль, чеснок</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
205	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (покрошка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, зелень, чеснок</i>	кКал-191, Белки-19, Жиры-5, Угл-17
45	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-465, Белки-25, Жиры-10, Угл-66, Витамин С-15

Полдник

75	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, ванильный сахар, соль</i>	кКал-3, Угл-1
180	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-95, Угл-23

Итого за Полдник кКал-98, Угл-24

Итого за день кКал-1 554, Белки-56, Жиры-47, Угл-226, Витамин С-21

кладовщик

Дидоренко Л.М.