

(1,5-3 года)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 179               | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>                                                                                                                                                    | кКал-592, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4                            |
| 31                | <b>Бутерброды с маслом</b><br><small>батон пшеничный, масло сливочное</small>                                                                                                                                                                     | кКал-105, Белки-2, Жиры-6, Угл-11                                           |
| 160               | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                                                         | кКал-39, Угл-10, Витамин С-3                                                |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-736, Белки-24, Жиры-29, Угл-96, Витамин С-7                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 146               | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                        | кКал-68, Угл-16, Витамин С-2                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-68, Угл-16, Витамин С-2                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 172               | <b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b><br><small>говядина (покройка, допоточная часть, грудинка), капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, мука пшеничная, соль</small> | кКал-57, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9                                |
| 3                 | <b>Сметана 15% жир</b>                                                                                                                                                                                                                            | кКал-5                                                                      |
| 105               | <b>Рис отварной</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное</small>                                                                                                                                                                              | кКал-1 087, Белки-19, Жиры-28, Угл-190                                      |
| 60                | <b>Рыба, тушеная с овощами</b><br><small>горбуша с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>                                                                                                                           | кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1                                |
| 53                | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b><br><small>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</small>                                                                                                                               | кКал-32, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3                                         |
| 21                | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                             | кКал-48, Белки-2, Угл-9                                                     |
| 26                | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-51, Белки-2, Угл-10                                                    |
| 160               | <b>Компот из свежих плодов</b><br><small>плоды и ягоды быстрозам., яблоки, сахар, кислота лимонная</small>                                                                                                                                        | кКал-434, Белки-1, Жиры-1, Угл-106, Витамин С-8                             |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-1 765, Белки-31, Жиры-38, Угл-324, Витамин С-21                        |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
| 72                | <b>Сырники из творога</b><br><small>творог 9% жирн., творог 9%, мука пшеничная, яйцо, масло растительное</small>                                                                                                                                  | кКал-104, Белки-8, Жиры-6, Угл-5                                            |
| 16                | <b>Молоко сгущённое</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 148               | <b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>                                                                                                                                                                                                         | кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1                                |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-178, Белки-12, Жиры-10, Угл-11, Витамин С-1                            |
| Итого за день     |                                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-2 747, Белки-67, Жиры-77, Угл-447, Витамин С-31                        |

(3-7 лет)

| Выход<br>(г)      | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 199               | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>молоко, крупа пшениная, масло сливочное, сахар</i>                                                                                                                                                     | кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5                               |
| 42                | <b>Бутерброды с маслом</b><br><i>батон пшеничный, масло сливочное</i>                                                                                                                                                                     | кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15                                              |
| 180               | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар, лимоны, чай</i>                                                                                                                                                                                         | кКал-44, Угл-11, Витамин С-3                                                   |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-846, Белки-27, Жиры-33, Угл-110, Витамин С-8                              |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 165               | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                | кКал-77, Угл-18, Витамин С-2                                                   |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-77, Угл-18, Витамин С-2                                                   |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200               | <b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b><br><i>говядинка (покрома, лопаточная часть, грудинка), капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, соль, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, зелень, мука пшеничная</i> | кКал-67, Белки-2, Жиры-3, Угл-8, Витамин С-10                                  |
| 7                 | <b>Сметана 15% жир</b>                                                                                                                                                                                                                    | кКал-11, Жиры-1                                                                |
| 135               | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное</i>                                                                                                                                                                              | кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245                                         |
| 80                | <b>Рыба, тушеная с овощами</b><br><i>горбуша с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>                                                                                                                           | кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2                                   |
| 64                | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b><br><i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>                                                                                                                               | кКал-38, Белки-1, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-4                                   |
| 32                | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                     | кКал-73, Белки-3, Угл-14                                                       |
| 31                | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                        | кКал-61, Белки-2, Угл-12                                                       |
| 180               | <b>Компот из свежих плодов</b><br><i>плоды и ягоды быстросам., яблоки, сахар, кислота лимонная</i>                                                                                                                                        | кКал-488, Белки-1, Жиры-1, Угл-119, Витамин С-9                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-2 205, Белки-40, Жиры-47, Угл-402, Витамин С-25                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 82                | <b>Сырники из творога</b><br><i>творог 9% жирн., творог 9%, мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>                                                                                                                                  | кКал-119, Белки-10, Жиры-6, Угл-6                                              |
| 28                | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 158               | <b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>                                                                                                                                                                                                 | кКал-79, Белки-5, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1                                   |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-198, Белки-15, Жиры-10, Угл-12, Витамин С-1                               |
| Итого за день     |                                                                                                                                                                                                                                           | кКал-3 326, Белки-82, Жиры-90, Угл-542, Витамин С-36                           |

кладовщик \_\_\_\_\_ Дидоренко Л.М.