

(1,5-3 года)

выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
35	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-81, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
160	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-716, Белки-25, Жиры-27, Угл-94, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
152	Сок	кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль, зелень</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
105	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-14
55	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	кКал-77, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-12
48	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль, зелень</i>	кКал-3
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-422, Белки-17, Жиры-8, Угл-64, Витамин С-16
<u>Полдник</u>		
55	Запеканка из творога <i>творог 9% жирн., сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, яйцо</i>	кКал-70, Белки-5, Жиры-3, Угл-5
14	Молоко сгущённое	
147	Ряженка	кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-144, Белки-9, Жиры-7, Угл-11, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1353, Белки-51, Жиры-42, Угл-186, Витамин С-26

(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 овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
44	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-808, Белки-27, Жиры-30, Угл-106, Витамин С-8

Завтрак2

172	Сок	кКал-80, Угл-19, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-80, Угл-19, Витамин С-2

Обед

180	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль, зелень</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
70	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, соль</i>	кКал-99, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
56	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-3
34	Хлеб пшеничный	кКал-78, Белки-3, Угл-15
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-512, Белки-22, Жиры-11, Угл-78, Витамин С-19

Полдник

80	Запеканка из творога <i>творог 9% жирн., сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, яйцо</i>	кКал-102, Белки-7, Жиры-5, Угл-7
25	Молоко сгущённое	
167	Ряженка	кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-185, Белки-12, Жиры-9, Угл-14, Витамин С-1

Итого за день кКал-1585, Белки-61, Жиры-50, Угл-217, Витамин С-30