

(1,5-3 года)

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

Завтрак1**Суп молочный манный**

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное

кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1

Бутерброды с сыром

хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное

кКал-83, Белки-3, Жиры-4, Угл-9

Чай с лимоном

сахар, лимоны, чай

кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1

кКал-241, Белки-8, Жиры-9, Угл-33, Витамин С-4

Завтрак2**мандарины**

кКал-65, Белки-1, Угл-15

Итого за Завтрак2

кКал-65, Белки-1, Угл-15

Обед**Борщ с фасолью и картофелем**

свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, чеснок, сахар, соль

кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22

Сметана 15% жир

кКал-6, Жиры-1

Пюре картофельное

картофель, молоко, масло сливочное, соль

кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13

Шницель рыбный натуральный

филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, соль

кКал-53, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1

Салат витаминный с растительным маслом

капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимоны, соль, сахар

кКал-53, Белки-1, Жиры-4, Угл-4, Витамин С-13

Хлеб пшеничный

кКал-59, Белки-2, Угл-12

Хлеб ржаной

кКал-47, Белки-1, Угл-10

Компот из сухофруктов

сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная

кКал-50, Угл-12

Итого за Обед

кКал-789, Белки-25, Жиры-29, Угл-109, Витамин С-49

Полдник**Булочка школьная**

мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, орехи, соль, масло растительное

кКал-3, Угл-1

Йогурт фруктовый питьевой

кКал-84, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник

кКал-87, Белки-6, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1

Итого за день

кКал-1182, Белки-40, Жиры-40, Угл-167, Витамин С-54

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-132, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
46.	Бутерброды с сыром хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-107, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-283, Белки-9, Жиры-10, Угл-38, Витамин С-4

Завтрак2

99	мандарины	кКал-82, Белки-1, Угл-19
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-82, Белки-1, Угл-19

Обед

180	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, чеснок, сахар, соль	кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
73	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, соль	кКал-74, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
60	Салат витаминный с растительным маслом капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимоны, сахар, соль	кКал-64, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
31	Хлеб пшеничный	кКал-71, Белки-3, Угл-14
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-927, Белки-31, Жиры-31, Угл-126, Витамин С-58

Полдник

80	Булочка школьная мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, орехи, соль, масло растительное	кКал-4, Угл-1
156	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-89, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-93, Белки-6, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 385, Белки-47, Жиры-43, Угл-193, Витамин С-63