

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

5	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, кури, молоко, масло сливочное</i>	кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1
7	Икра кабачковая	
7	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-102, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
0	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-237, Белки-8, Жиры-14, Угл-22, Витамин С-3**Завтрак2**

3	Апельсины	кКал-73, Белки-1, Угл-17
---	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-73, Белки-1, Угл-17**Обед**

0	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
0	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина (покрояка, лопаточная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>	кКал-145, Белки-9, Жиры-6, Угл-13, Витамин С-13
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-59, Белки-2, Угл-12
	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
7	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-396, Белки-16, Жиры-9, Угл-59, Витамин С-17**Полдник**

	Сдоба покупная	
7	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар</i>	кКал-136, Белки-3, Жиры-3, Угл-24, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-136, Белки-3, Жиры-3, Угл-24, Витамин С-1**Итого за день** кКал-842, Белки-28, Жиры-26, Угл-122, Витамин С-21

(3-7лет)

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

Завтрак1

85	Омлет паровой с мясом яйцо, кури, молоко, масло сливочное	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
47	Икра кабачковая	
39	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-303, Белки-10, Жиры-17, Угл-26, Витамин С-3Завтрак2

103	Апельсины	кКал-85, Белки-1, Угл-20
-----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-85, Белки-1, Угл-20Обед

180	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
190	Голубцы ленивые капуста белокачанная, говядина (покрошка, запаточная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	кКал-162, Белки-10, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15
24	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-88, Белки-3, Угл-18
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (иссирти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-471, Белки-19, Жиры-11, Угл-73, Витамин С-19Полдник

51	Сдоба покупная	
169	Кисель молочный молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар	кКал-145, Белки-4, Жиры-3, Угл-26, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-145, Белки-4, Жиры-3, Угл-26, Витамин С-1**Итого за день** кКал-1 004, Белки-34, Жиры-31, Угл-145, Витамин С-23

кладовщик _____ Дидоренко ЛМ