

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
201	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-132, Белки-6, 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
181	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошок	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак 1		кКал-346, Белки-14, Жиры-13, Угл-43, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
86	Плоды и ягоды свежие	кКал-38, Угл-8, Витамин С-9
Итого за Завтрак 2		кКал-38, Угл-8, Витамин С-9
<u>Обед</u>		
181	Суп картофельный с рыбными фрикадельками филе минтая, лук репчатый, яйцо, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста	кКал-4, Угл-1
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
74	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, зелень	кКал-75, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
72	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень, горошек зеленый консервированный	кКал-4
178	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-55, Угл-14
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
Итого за Обед		кКал-391, Белки-16, Жиры-6, Угл-64, Витамин С-18
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
150	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за день		кКал-850, Белки-34, Жиры-23, Угл-121, Витамин С-30

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-15, Витамин С-1
41	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-95, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
151	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	кКал-90, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-304, Белки-11, Жиры-13, Угл-38, Витамин С-2
<u>Завтрак2</u>		
69	Фрукты и ягоды свежие	кКал-30, Угл-7, Витамин С-7
Итого за Завтрак2		кКал-30, Угл-7, Витамин С-7
<u>Обед</u>		
161	Суп картофельный с рыбными фрикадельками филе минтая, лук репчатый, яйцо, картофель, морковь, томатная паста, масло растительное	кКал-4, Угл-1
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
52	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, зелень	кКал-53, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
63	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, соль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, горошек зеленый консервированный	кКал-3
158	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-49, Угл-12
21	Хлеб пшеничный	кКал-48, Белки-2, Угл-9
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-309, Белки-12, Жиры-6, Угл-51, Витамин С-14
<u>Полдник</u>		
40	Сдоба покупная	
150	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-75, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за день		кКал-718, Белки-27, Жиры-23, Угл-102, Витамин С-24