

(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 молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
29	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
160	Чай с лимоном сахар, лимон, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-734, Белки-24, Жиры-28, Угл-97, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста, зелень, лук репчатый, соль, мука пшеничная	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
50	Рыба, тушеная с овощами горбуша с.м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль	кКал-43, Белки-5, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-1
41	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-25, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
24	Хлеб пшеничный	кКал-55, Белки-2, Угл-11
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
160	Компот из свежемороженных ягод ягоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-392, Белки-12, Жиры-12, Угл-58, Витамин С-24
<u>Полдник</u>		
62	Запеканка рисовая с творогом творог 9%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, сметана 15%, ванильный сахар	кКал-121, Белки-4, Жиры-3, Угл-20
16	Молоко сгущённое	
159	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-74, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-195, Белки-6, Жиры-5, Угл-31, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 390, Белки-42, Жиры-45, Угл-202, Витамин С-34

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный с крупой молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
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-839, Белки-26, Жиры-32, Угл-109, Витамин С-8**Завтрак2**

167	Сок	кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Угл-18, Витамин С-2**Обед**

180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, соль, мука пшеничная	кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
6	Сметана 15% жир	кКал-10, Жиры-1
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
70	Рыба, тушеная с овощами горбуша с м. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль	кКал-60, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2
51	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-30, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3
29	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
36	Хлеб ржаной	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам.	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-472, Белки-15, Жиры-14, Угл-69, Витамин С-30**Полдник**

83	Запеканка рисовая с творогом творог 9%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, сметана 15%, ванильный сахар	кКал-162, Белки-5, Жиры-4, Угл-27
27	Молоко сгущенное	
179	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-246, Белки-8, Жиры-6, Угл-40, Витамин С-1**Итого за день** кКал-1 635, Белки-49, Жиры-52, Угл-236, Витамин С-41