

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с крупой молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
32	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-109, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-746, Белки-24, Жиры-29, Угл-97, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
<u>Обед</u>		
160	Борщ с капустой и картофелем свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, чеснок, зелень, сахар, соль	кКал-48, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-4
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
183	мясо тушенное с овощами в соусе говядина (покрашка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, томатная паста, мука пшеничная, соль	кКал-190, Белки-13, Жиры-11, Угл-9, Витамин С-3
42	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
24	Хлеб пшеничный	кКал-55, Белки-2, Угл-11
24	Хлеб ржаной	кКал-47, Белки-1, Угл-10
160	Компот из свежих фруктов яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-57, Угл-14, Витамин С-2
Итого за Обед		кКал-408, Белки-17, Жиры-15, Угл-51, Витамин С-11
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
154	Ряженка	кКал-77, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-156, Белки-6, Жиры-6, Угл-20, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1345, Белки-47, Жиры-50, Угл-176, Витамин С-27

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-669, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
43	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-146, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-857, Белки-27, Жиры-34, Угл-112, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
181	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, зелень, чеснок, сахар, соль	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-5
8	Сметана 15% жир	кКал-13, Жиры-1
204	мясо тушенное с овощами в соусе говядина (покрошка, лопаточная часть, грудинка), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, томатная паста, мука пшеничная, соль	кКал-211, Белки-15, Жиры-12, Угл-10, Витамин С-3
53	Огурец консервированный	кКал-7, Угл-1, Витамин С-3
29	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежих фруктов яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-64, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Обед		кКал-472, Белки-20, Жиры-16, Угл-58, Витамин С-13
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерские изделия	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
174	Ряженка	кКал-87, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-166, Белки-7, Жиры-6, Угл-21, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 539, Белки-54, Жиры-56, Угл-201, Витамин С-32