

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

181	Суп молочный с крупой молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
38	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-88, Белки-3, Жиры-4, Угл-9
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-726, Белки-25, Жиры-27, Угл-95, Витамин С-7

Завтрак2

154	Сок	кКал-72, Угл-17, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-72, Угл-17, Витамин С-2

Обед

160	Рассольник домашний картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень	кКал-72, Белки-1, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-8
105	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-14
55	Суфле из печени печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль	кКал-77, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-12
50	Винегрет с растительным маслом картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль, зелень	кКал-3
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-393, Белки-15, Жиры-8, Угл-60, Витамин С-20

Полдник

50	Запеканка из творога творог 9% жири., сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, масло растительное	кКал-64, Белки-4, Жиры-3, Угл-5
14	Молоко сгущённое	
149	Ряженка	кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-138, Белки-8, Жиры-7, Угл-11, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 329, Белки-48, Жиры-42, Угл-183, Витамин С-30

(3-7лет)

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

Завтрак1

201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
49	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-114, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-823, Белки-28, Жиры-32, Угл-108, Витамин С-8

Завтрак2

175	Сок	кКал-82, Угл-19, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-82, Угл-19, Витамин С-2

Обед

180	Рассольник домашний <i>картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень</i>	кКал-82, Белки-1, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-9
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
70	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	кКал-99, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
60	Винегрет с растительным маслом <i>картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-3
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-491, Белки-19, Жиры-11, Угл-76, Витамин С-24

Полдник

80	Запеканка из творога <i>творог 9 % жирн., сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, масло сливочное</i>	кКал-102, Белки-7, Жиры-5, Угл-7
23	Молоко сгущенное	
169	Ряженка	кКал-85, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-187, Белки-12, Жиры-9, Угл-14, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 583, Белки-59, Жиры-52, Угл-217, Витамин С-35