

(1,5-3 года)

Исход (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
35	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-81, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-239, Белки-8, Жиры-9, Угл-33, Витамин С-4
<u>Завтрак2</u>		
80	Апельсины	кКал-66, Белки-1, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-66, Белки-1, Угл-16
<u>Обед</u>		
160	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, соль	кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	кКал-101, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
57	Шницель рыбный натуральный филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, чеснок, зелень	кКал-58, Белки-6, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1
50	Салат витаминный с растительным маслом капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, соль, сахар	кКал-53, Белки-1, Жиры-4, Угл-4, Витамин С-13
17	Хлеб пшеничный	кКал-39, Белки-1, Угл-8
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-778, Белки-25, Жиры-29, Угл-105, Витамин С-49
<u>Полдник</u>		
00	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль	кКал-5, Угл-1, Витамин С-1
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
60	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-43, Угл-11
Итого за Полдник		кКал-99, Белки-2, Угл-22, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1 182, Белки-36, Жиры-38, Угл-176, Витамин С-54

(3-7лет)

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

Завтрак1

201 **Суп молочный манный** кКал-132, Белки-6, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное

45 **Бутерброды с сыром** кКал-104, Белки-4, Жиры-5, Угл-11
батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное

180 **Чай с лимоном** кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
сахар, лимоны, чай

Итого за Завтрак1 кКал-280, Белки-10, Жиры-10, Угл-38, Витамин С-4

Завтрак2

100 **Апельсины** кКал-83, Белки-1, Угл-20

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-20

Обед

180 **Борщ с фасолью и картофелем** кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, зелень, сахар, соль

7 **Сметана 15% жир** кКал-11, Жиры-1

130 **Пюре картофельное** кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
картофель, молоко, масло сливочное, соль

72 **Шницель рыбный натуральный** кКал-73, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйцо, чеснок, соль, зелень

60 **Салат витаминный с растительным маслом** кКал-64, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-15
капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло растительное, сахар, соль

26 **Хлеб пшеничный** кКал-59, Белки-2, Угл-12

31 **Хлеб ржаной** кКал-61, Белки-2, Угл-12

180 **Компот из сухофруктов** кКал-56, Угл-14
сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная

Итого за Обед кКал-916, Белки-30, Жиры-31, Угл-124, Витамин С-58

Полдник

120 **Винегрет с растительным маслом** кКал-6, Угл-1, Витамин С-1

картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль

31 **Хлеб ржаной** кКал-61, Белки-2, Угл-12

180 **Чай с сахаром** кКал-48, Угл-12
сахар, чай

Итого за Полдник кКал-115, Белки-2, Угл-25, Витамин С-1

Итого за день кКал-1394, Белки-43, Жиры-41, Угл-207, Витамин С-63