

(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 пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
33	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-76, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
151	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-70, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-745, Белки-27, Жиры-29, Угл-95, Витамин С-5

Завтрак2

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

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

Обед

160	Суп фасолевый картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
105	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	кКал-146, Белки-7, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-2
65	Печень по-строгановски печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная	кКал-89, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-16
50	Салат из свеклы свекла, масло растительное	кКал-47, Белки-1, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-5
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-520, Белки-24, Жиры-15, Угл-66, Витамин С-27

Полдник

80	Вареники ленивые (отварные) творог 9% жирн., молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль	кКал-89, Белки-5, Жиры-5, Угл-6
160	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-54, Угл-13

Итого за Полдник кКал-143, Белки-5, Жиры-5, Угл-19

Итого за день кКал-1 480, Белки-56, Жиры-49, Угл-197, Витамин С-34

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.

(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 пшеничная артек, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
42	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-97, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
181	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-846, Белки-30, Жиры-33, Угл-108, Витамин С-6

Завтрак2

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

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

Обед

180	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
135	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-188, Белки-9, Жиры-7, Угл-18, Витамин С-3
75	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	кКал-102, Белки-10, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-18
60	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-6
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-636, Белки-29, Жиры-19, Угл-82, Витамин С-31

Полдник

100	Вареники ленивые (отварные) <i>творог 9% жирн., молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-111, Белки-7, Жиры-6, Угл-7
180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-61, Белки-1, Угл-14

Итого за Полдник кКал-172, Белки-8, Жиры-6, Угл-21

Итого за день кКал-1 736, Белки-67, Жиры-58, Угл-230, Витамин С-39