

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

180	Суп молочный манный молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1
43	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-100, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
160	Чай с молоком или сливками молоко, сахар, чай	кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-12

Итого за Завтрак1 кКал-301, Белки-11, Жиры-12, Угл-36, Витамин С-1

Завтрак2

80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
----	-----------------------------	-----------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-35, Угл-8, Витамин С-8

Обед

160	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, зелень	кКал-420, Белки-13, Жиры-18, Угл-52, Витамин С-22
105	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-14
50	Котлета рубленая из птицы или кролика куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное	
60	Салат из белокочанной капусты капуста свежая, соль, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-15
20	Хлеб пшеничный	кКал-46, Белки-2, Угл-9
25	Хлеб ржаной	кКал-49, Белки-2, Угл-10
160	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-690, Белки-21, Жиры-22, Угл-101, Витамин С-37

Полдник

50	Винегрет с растительным маслом огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль, зелень	кКал-3
25	Хлеб ржаной	кКал-49, Белки-2, Угл-10
160	Чай с лимоном сахар, лимон, чай	кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-91, Белки-2, Угл-20, Витамин С-3

Итого за день кКал-1117, Белки-34, Жиры-34, Угл-165, Витамин С-49

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	кКал-132, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
48	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-111, Белки-4, Жиры-6, Угл-12
180	Чай с молоком или сливками <i>молоко, сахар, чай</i>	кКал-92, Белки-3, Жиры-3, Угл-14

Итого за Завтрак1 кКал-335, Белки-12, Жиры-14, Угл-42, Витамин С-1

Завтрак2

100	Плоды и ягоды свежие	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
-----	-----------------------------	-------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-44, Угл-10, Витамин С-10

Обед

180	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль, зелень</i>	кКал-473, Белки-14, Жиры-20, Угл-58, Витамин С-25
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
70	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное</i>	
70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста свежая, морковь, соль, масло растительное, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-18
30	Хлеб пшеничный	кКал-68, Белки-3, Угл-14
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-812, Белки-24, Жиры-26, Угл-120, Витамин С-43

Полдник

59	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-3
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Полдник кКал-106, Белки-2, Угл-23, Витамин С-3

Итого за день кКал-1 297, Белки-38, Жиры-40, Угл-195, Витамин С-57