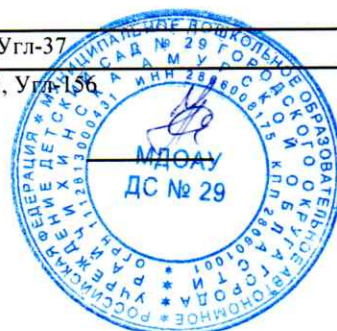


(1,5-3 года ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	кКал-155, Белки-6, Жиры-7, Угл-17
5	Масло сливочное	кКал-33, Жиры-4
20	Батон нарезной	кКал-47, Белки-2, Угл-10
4	Сыр порционный	кКал-13, Белки-1, Жиры-1
150	Чай с лимоном	кКал-31, Угл-8
Итого за Завтрак1		кКал-279, Белки-9, Жиры-12, Угл-35
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	кКал-46, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-46, Угл-10
<u>Обед</u>		
30	Салат Чипполино	кКал-21, Жиры-1, Угл-2
150	Свекольник с мясом и сметаной	кКал-145, Белки-7, Жиры-7, Угл-18
160	Рыбный рулет	кКал-186, Белки-36, Жиры-5, Угл-4
160	Компот из сухофруктов	кКал-84, Угл-20
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
Итого за Обед		кКал-542, Белки-47, Жиры-13, Угл-66
<u>Полдник</u>		
180	Молоко питьевое	кКал-104, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-104, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
<u>Ужин</u>		
110	Картофельное пюре	кКал-107, Белки-2, Жиры-2, Угл-18
50	Котлета мясная	кКал-97, Белки-10, Жиры-10, Угл-1
10	Соус красный	кКал-8, Угл-1
10	Хлеб ржаной	кКал-20, Белки-1, Угл-4
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
180	Чай полусладкий	кКал-11, Угл-3
15	Конфета	кКал-69
Итого за Ужин		кКал-359, Белки-15, Жиры-12, Угл-37
Итого за		кКал-1 330, Белки-76, Жиры-43, Угл-156



(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	кКал-155, Белки-6, Жиры-7, Угл-17
8	Масло сливочное	кКал-53, Жиры-6
40	Батон нарезной	кКал-94, Белки-3, Угл-19
6	Сыр порционный	кКал-20, Белки-1, Жиры-2
170	Чай с лимоном	кКал-35, Угл-9
Итого за Завтрак1		кКал-357, Белки-10, Жиры-15, Угл-45
<u>Завтрак2</u>		
150	Яблоко	кКал-69, Белки-1, Жиры-1, Угл-15
Итого за Завтрак2		кКал-69, Белки-1, Жиры-1, Угл-15
<u>Обед</u>		
50	Салат Чипполино	кКал-35, Белки-1, Жиры-2, Угл-4
180	Свекольник с мясом и сметаной	кКал-174, Белки-8, Жиры-8, Угл-22
180	Рыбный рулет	кКал-209, Белки-41, Жиры-5, Угл-4
180	Компот из сухофруктов	кКал-94, Угл-22
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
40	Хлеб ржаной	кКал-79, Белки-2, Угл-16
Итого за Обед		кКал-638, Белки-54, Жиры-15, Угл-78
<u>Полдник</u>		
210	Молоко питьевое	кКал-122, Белки-6, Жиры-7, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-122, Белки-6, Жиры-7, Угл-10
<u>Ужин</u>		
130	Картофельное пюре	кКал-127, Белки-3, Жиры-3, Угл-22
70	Котлета мясная	кКал-136, Белки-14, Жиры-14, Угл-1
20	Соус красный	кКал-16, Жиры-1, Угл-2
10	Хлеб ржаной	кКал-20, Белки-1, Угл-4
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
180	Чай полусладкий	кКал-11, Угл-3
20	Конфета	кКал-92
Итого за Ужин		кКал-449, Белки-20, Жиры-18, Угл-42
Итого за		кКал-1 635, Белки-91, Жиры-56, Угл-196

