

(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 рисовая со сливочным маслом	кКал-156, Белки-5, Жиры-6, Угл-21
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-280, Белки-8, Жиры-11, Угл-39
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок	кКал-83, Белки-1, Угл-18
100	Вода детская питьевая	
Итого за Завтрак2		кКал-83, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий	кКал-4, Угл-1
150	Суп гороховый с курицей	кКал-186, Белки-11, Жиры-6, Угл-27
160	Солянка сборная	кКал-148, Белки-9, Жиры-8, Угл-15
150	Компот из сухофруктов	кКал-78, Угл-19
40	Хлеб пшеничный	кКал-94, Белки-3, Угл-19
20	Хлеб ржаной	кКал-39, Белки-1, Угл-8
Итого за Обед		кКал-549, Белки-24, Жиры-14, Угл-89
<u>Полдник</u>		
180	Молоко питьевое	кКал-104, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
15	Вафли	кКал-78, Белки-1, Жиры-5, Угл-9
Итого за Полдник		кКал-182, Белки-6, Жиры-11, Угл-17
<u>Ужин</u>		
110	Макароны отварные со сливочным маслом	кКал-112, Белки-3, Жиры-2, Угл-20
50	Гуляш с курицей	кКал-69, Белки-6, Жиры-7, Угл-2
160	Чай с сахаром	кКал-26, Угл-6
20	Хлеб ржаной	кКал-39, Белки-1, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-246, Белки-10, Жиры-9, Угл-36
Итого за		кКал-1 340, Белки-49, Жиры-45, Угл-199



(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	кКал-165, Белки-5, Жиры-6, Угл-22
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-367, Белки-9, Жиры-14, Угл-50
<u>Завтрак2</u>		
210	Сок	кКал-97, Белки-1, Угл-21
200	Вода детская питьевая	
Итого за Завтрак2		кКал-97, Белки-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий	кКал-7, Угл-1
180	Суп гороховый с курицей	кКал-223, Белки-13, Жиры-8, Угл-33
180	Солянка сборная	кКал-167, Белки-10, Жиры-9, Угл-16
180	Компот из сухофруктов	кКал-94, Угл-22
40	Хлеб пшеничный	кКал-94, Белки-3, Угл-19
20	Хлеб ржаной	кКал-39, Белки-1, Угл-8
Итого за Обед		кКал-624, Белки-27, Жиры-17, Угл-99
<u>Полдник</u>		
210	Молоко питьевое	кКал-122, Белки-6, Жиры-7, Угл-10
20	Вафли	кКал-104, Белки-1, Жиры-6, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-226, Белки-7, Жиры-13, Угл-23
<u>Ужин</u>		
130	Макароны отварные со сливочным маслом	кКал-133, Белки-4, Жиры-2, Угл-24
80	Гуляш с курицей	кКал-110, Белки-9, Жиры-10, Угл-4
210	Чай с сахаром	кКал-34, Угл-8
30	Хлеб ржаной	кКал-39, Белки-1, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-336, Белки-15, Жиры-12, Угл-48
Итого за		кКал-1 650, Белки-59, Жиры-56, Угл-241

