

(3-7 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 180 | Каша молочная манная со сливочным маслом | кКал-181, Белки-6, Жиры-8, Угл-22 |
| 5 | Масло сливочное | кКал-33, Жиры-4 |
| 6 | Сыр порционный | кКал-20, Белки-1, Жиры-2 |
| 40 | Батон нарезной | кКал-94, Белки-3, Угл-19 |
| 160 | Чай с лимоном | кКал-33, Угл-8 |
| Итого за Завтрак1 | | кКал-361, Белки-10, Жиры-14, Угл-49 |
| <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 | Салат Свеколка | кКал-40, Белки-1, Жиры-2, Угл-5 |
| 180 | Суп с клецками и курицей | кКал-187, Белки-11, Жиры-10, Угл-22 |
| 160 | Мясной рулет, фаршированный яйцом | кКал-163, Белки-16, Жиры-16, Угл-4 |
| 10 | Соус красный | кКал-8, Угл-1 |
| 180 | Компот из сухофруктов | кКал-94, Угл-22 |
| 20 | Хлеб пшеничный | кКал-47, Белки-2, Угл-10 |
| 50 | Хлеб ржаной | кКал-99, Белки-3, Жиры-1, Угл-20 |
| Итого за Обед | | кКал-638, Белки-33, Жиры-29, Угл-84 |
| <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> | | |
| 150 | Каша рисовая со сливочным маслом | кКал-162, Белки-3, Жиры-4, Угл-30 |
| 80 | Рыба с овощами | кКал-178, Белки-37, Жиры-3, Угл-2 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-32, Угл-8 |
| 20 | Хлеб пшеничный | кКал-47, Белки-2, Угл-10 |
| Итого за Ужин | | кКал-419, Белки-42, Жиры-7, Угл-50 |
| Итого за | | кКал-1 741, Белки-93, Жиры-63, Угл-227 |



(1,5-3 года ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 160 | Каша молочная манная со сливочным маслом | кКал-161, Белки-5, Жиры-7, Угл-19 |
| 5 | Масло сливочное | кКал-33, Жиры-4 |
| 4 | Сыр порционный | кКал-13, Белки-1, Жиры-1 |
| 20 | Батон нарезной | кКал-47, Белки-2, Угл-10 |
| 160 | Чай с лимоном | кКал-33, Угл-8 |
| Итого за Завтрак1 | | кКал-287, Белки-8, Жиры-12, Угл-37 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 180 | Сок | кКал-83, Белки-1, Угл-18 |
| 180 | Вода детская питьевая | |
| Итого за Завтрак2 | | кКал-83, Белки-1, Угл-18 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Салат Свеколка | кКал-24, Белки-1, Жиры-1, Угл-3 |
| 150 | Суп с клецками и курицей | кКал-156, Белки-9, Жиры-8, Угл-18 |
| 150 | Мясной рулет, фаршированный яйцом | кКал-152, Белки-15, Жиры-15, Угл-4 |
| 5 | Соус красный | кКал-4, Угл-1 |
| 150 | Компот из сухофруктов | кКал-78, Угл-19 |
| 10 | Хлеб пшеничный | кКал-24, Белки-1, Угл-5 |
| 40 | Хлеб ржаной | кКал-79, Белки-2, Угл-16 |
| Итого за Обед | | кКал-517, Белки-28, Жиры-24, Угл-66 |
| <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> | | |
| 120 | Каша рисовая со сливочным маслом | кКал-130, Белки-2, Жиры-3, Угл-24 |
| 60 | Рыба с овощами | кКал-133, Белки-28, Жиры-2, Угл-1 |
| 180 | Чай с сахаром | кКал-29, Угл-7 |
| 30 | Хлеб пшеничный | кКал-71, Белки-2, Угл-14 |
| Итого за Ужин | | кКал-363, Белки-32, Жиры-5, Угл-46 |
| Итого за | | кКал-1 432, Белки-75, Жиры-52, Угл-184 |

