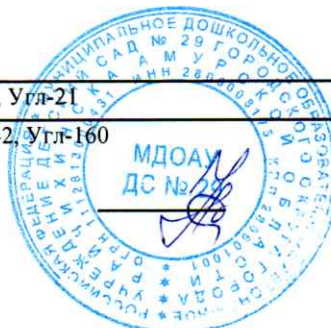


(1,5-3 года ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
165	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	кКал-151, Белки-5, Жиры-7, Угл-17
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
150	Чай с лимоном	кКал-31, Угл-8
Итого за Завтрак1		кКал-275, Белки-8, Жиры-12, Угл-35
<u>Завтрак2</u>		
100	Кисель	кКал-49, Угл-12
Итого за Завтрак2		кКал-49, Угл-12
<u>Обед</u>		
30	Салат Рыжик Борщ с капустой свежей, мясом и сметаной	кКал-21, Белки-1, Жиры-1, Угл-3
150	Каша рисовая со сливочным маслом	кКал-83, Белки-5, Жиры-5, Угл-8
110	Бефстроганов	кКал-119, Белки-2, Жиры-3, Угл-22
50	Хлеб пшеничный	кКал-65, Белки-8, Жиры-3, Угл-5
20	Хлеб ржаной	кКал-47, Белки-2, Угл-10
40	Компот из сухофруктов	кКал-79, Белки-2, Угл-16
160		кКал-84, Угл-20
Итого за Обед		кКал-498, Белки-20, Жиры-12, Угл-84
<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>		
210	Запеканка из творога с яблоками	кКал-200, Белки-16, Жиры-11, Угл-11
15	Молоко сгущенное	кКал-49, Белки-1, Жиры-1, Угл-8
160	Чай полусладкий	кКал-10, Угл-2
15	Конфета	кКал-69
Итого за Ужин		кКал-328, Белки-17, Жиры-12, Угл-21
Итого за		кКал-1 254, Белки-50, Жиры-42, Угл-160



(3-7 лет)

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

Завтрак1

190	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	кКал-174, Белки-6, Жиры-8, Угл-19
10	Масло сливочное	кКал-66, Жиры-7
6	Сыр порционный	кКал-20, Белки-1, Жиры-2
40	Батон нарезной	кКал-94, Белки-3, Угл-19
180	Чай с лимоном	кКал-37, Угл-9
Итого за Завтрак1		кКал-391, Белки-10, Жиры-17, Угл-47

Завтрак2

200	Кисель	кКал-98, Угл-25
Итого за Завтрак2		кКал-98, Угл-25

Обед

60	Салат Рыжик Борщ с капустой свежей, мясом и сметаной	кКал-42, Белки-1, Жиры-2, Угл-5
200	Каша рисовая со сливочным маслом	кКал-141, Белки-2, Жиры-3, Угл-26
80	Бефстроганов	кКал-105, Белки-13, Жиры-5, Угл-7
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Хлеб ржаной	кКал-99, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
180	Компот из сухофруктов	кКал-94, Угл-22
Итого за Обед		кКал-639, Белки-27, Жиры-17, Угл-100

Полдник

200	Варенец	кКал-106, Белки-6, Жиры-2, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-106, Белки-6, Жиры-2, Угл-8

Ужин

250	Запеканка из творога с яблоками	кКал-238, Белки-19, Жиры-13, Угл-13
20	Молоко сгущенное	кКал-66, Белки-1, Жиры-2, Угл-11
180	Чай полусладкий	кКал-11, Угл-3
20	Конфета	кКал-92
20	Хлеб пшеничный	кКал-47, Белки-2, Угл-10
Итого за Ужин		кКал-454, Белки-22, Жиры-15, Угл-37

Итого за кКал-1 688, Белки-65, Жиры-51, Угл-217

