

**(1,5-3 года ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Каша молочная манная со сливочным маслом</b>	кКал-161, Белки-5, Жиры-7, Угл-19
5	<b>Масло сливочное</b>	кКал-33, Жиры-4
20	<b>Батон нарезной</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
4	<b>Сыр порционный</b>	кКал-13, Белки-1, Жиры-1
150	<b>Какао-напиток с молоком</b>	кКал-56, Белки-2, Жиры-2, Угл-9
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-310, Белки-10, Жиры-14, Угл-38
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок</b>	кКал-83, Белки-1, Угл-18
200	<b>Вода детская питьевая</b>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-83, Белки-1, Угл-18
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурец маринованный</b>	кКал-4, Угл-1
150	<b>Суп "Посейдон" с курицей</b>	кКал-127, Белки-5, Жиры-5, Угл-15
110	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	кКал-112, Белки-3, Жиры-2, Угл-20
50	<b>Котлета мясная</b>	кКал-97, Белки-10, Жиры-10, Угл-1
5	<b>Соус красный</b>	кКал-4, Угл-1
150	<b>Компот из сухофруктов</b>	кКал-78, Угл-19
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-47, Белки-2, Угл-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-79, Белки-2, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		кКал-548, Белки-22, Жиры-17, Угл-83
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко питьевое</b>	кКал-104, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
15	<b>Печенье</b>	кКал-68, Белки-3, Жиры-2, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-172, Белки-8, Жиры-8, Угл-18
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Рыбно- рисовая запеканка</b>	кКал-234, Белки-3, Жиры-5, Угл-28
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-94, Белки-3, Угл-19
170	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-355, Белки-6, Жиры-5, Угл-54
<b>Итого за</b>		кКал-1 468, Белки-47, Жиры-44, Угл-211



**(3-7лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
170	<b>Каша молочная манная со сливочным маслом</b>	кКал-171, Белки-5, Жиры-7, Угл-21
10	<b>Масло сливочное</b>	кКал-66, Жиры-7
40	<b>Батон нарезной</b>	кКал-94, Белки-3, Угл-19
6	<b>Сыр порционный</b>	кКал-20, Белки-1, Жиры-2
170	<b>Какао-напиток с молоком</b>	кКал-64, Белки-2, Жиры-2, Угл-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-415, Белки-11, Жиры-18, Угл-50
<b><u>Завтрак2</u></b>		
210	<b>Сок</b>	кКал-97, Белки-1, Угл-21
200	<b>Вода детская питьевая</b>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-97, Белки-1, Угл-21
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурец маринованный</b>	кКал-7, Угл-1
180	<b>Суп "Посейдон" с курицей</b>	кКал-153, Белки-7, Жиры-6, Угл-18
130	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	кКал-133, Белки-4, Жиры-2, Угл-24
70	<b>Котлета мясная</b>	кКал-136, Белки-14, Жиры-14, Угл-1
20	<b>Соус красный</b>	кКал-16, Жиры-1, Угл-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b>	кКал-94, Угл-22
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-24, Белки-1, Угл-5
50	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-99, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
<b>Итого за Обед</b>		кКал-662, Белки-29, Жиры-24, Угл-93
<b><u>Полдник</u></b>		
210	<b>Молоко питьевое</b>	кКал-122, Белки-6, Жиры-7, Угл-10
20	<b>Печенье</b>	кКал-90, Белки-4, Жиры-2, Угл-13
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-212, Белки-10, Жиры-9, Угл-23
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рыбно- рисовая запеканка</b>	кКал-260, Белки-4, Жиры-5, Угл-32
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29, Угл-7
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-360, Белки-6, Жиры-5, Угл-53
<b>Итого за</b>		кКал-1 746, Белки-57, Жиры-56, Угл-240

