

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Каша вязкая ячневая молочная молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-198, Белки-7, Жиры-11, Угл-34
35	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое	кКал-92, Белки-2, Жиры-4, Угл-13
160	Чай сладкий с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, чай	кКал-50, Белки-1, Жиры-1, Угл-9
Итого за Завтрак1		кКал-340, Белки-10, Жиры-16, Угл-56
<u>Завтрак2</u>		
150	банан	кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
Итого за Завтрак2		кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
30	Помидор	кКал-20, Белки-1, Жиры-2, Угл-1
150	Суп крестьянский со сметаной капуста белокочанная, окорок, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-132, Белки-8, Жиры-14, Угл-31
100	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-125, Белки-2, Жиры-5, Угл-31
60	Котлеты рыбные паровые рыба треска, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-35, Белки-10, Жиры-3, Угл-2
150	Компот из яблок яблоки, сахар-песок	кКал-25, Белки-1, Жиры-1, Угл-6
40	Хлеб ржаной	кКал-70, Белки-3, Угл-13
Итого за Обед		кКал-407, Белки-25, Жиры-25, Угл-84
<u>Полдник</u>		
150	Винегрет с растительным маслом свекла, картофель, морковь, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-163, Белки-4, Жиры-9, Угл-25
150	Чай с сахаром сахар-песок, чай	кКал-93, Белки-1, Угл-15
40	Хлеб ржаной	кКал-70, Белки-3, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-326, Белки-8, Жиры-9, Угл-53
Итого за день		кКал-1 179, Белки-45, Жиры-51, Угл-214

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша вязкая ячневая молочная молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-223, Белки-8, Жиры-12, Угл-38
40	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое	кКал-106, Белки-2, Жиры-4, Угл-15
180	Чай сладкий с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное дп 3,2% жирности, сахар-песок, чай	кКал-56, Белки-1, Жиры-1, Угл-10
Итого за Завтрак1		кКал-385, Белки-11, Жиры-17, Угл-63
<u>Завтрак2</u>		
150	банан	кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
Итого за Завтрак2		кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
50	Помидор	кКал-34, Белки-1, Жиры-3, Угл-2
180	Суп крестьянский со сметаной зелень, капуста белокачанная, окорока, морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-158, Белки-10, Жиры-17, Угл-37
120	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-150, Белки-2, Жиры-6, Угл-37
80	Котлеты рыбные паровые рыба треска, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-47, Белки-13, Жиры-4, Угл-2
180	Компот из яблок яблоки, сахар-песок	кКал-30, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Обед		кКал-507, Белки-31, Жиры-31, Угл-101
<u>Полдник</u>		
160	Винегрет с растительным маслом свекла, горошек зеленый консерв, картофель, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-174, Белки-4, Жиры-10, Угл-27
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	кКал-112, Белки-1, Угл-18
50	Хлеб ржаной	кКал-88, Белки-4, Угл-16
Итого за Полдник		кКал-374, Белки-9, Жиры-10, Угл-61
Итого за день		кКал-1 372, Белки-53, Жиры-59, Угл-246