

(1,5-3 года 12 часов)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячменная ячневая, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-28
150	Какао с молоком <i>молоко, сахар-песок, какао порошок</i>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским <i>батон, масло сливочное</i>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
320	Итого за Завтрак	Калорийность-337, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-48
Обед		
150	Суп картофельный с клецками <i>картофель, клецки мучные, 15, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</i>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
60	Котлеты рубленые из птицы <i>птица (филе полуфабрикат), молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное, сухари панировочные</i>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-11
120	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-33
30	Соус красный основной <i>томат паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, зелень</i>	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1
150	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22
40	Хлеб ржаной	Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-16
550	Итого за Обед	Калорийность-601, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87
Полдник		
70	Биточки рыбные <i>рыба минтай, хлеб пшеничный, молоко, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6
100	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, томат паста, лук репчатый, масло растительное, морковь, сахар-песок, зелень, мука пшеничная</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
150	Чай с лимоном <i>лимона, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
335	Итого за Полдник	Калорийность-281, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31
Ужин		
100	Чай с молоком <i>молоко, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
115	Итого за Ужин	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
1320	Итого за день	Калорийность-1 281, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-177