

(1,5-3 года 12 часов)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24
150	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао порошок	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским батон, масло сливочное	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
330	Итого за Завтрак	Калорийность-322, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
Обед		
150	Суп картофельный с крупой (рис) картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
70	Котлета из говядины мясо говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
150	Кисель из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), крахмал картофельный, сахар-песок	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28
100	Каша пшениная вязкая крупа пшениная, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
30	Соус томатный томат паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2
555	Итого за Обед	Калорийность-548, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-94
Полдник		
150	Запеканка из творога с повидлом яйцо, творог, молоко, повидло, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, ванилин	Калорийность-285, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-29
150	Молоко кипяченое	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
300	Итого за Полдник	Калорийность-375, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-36
Ужин		
100	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-19, Углеводы-5
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
115	Итого за Ужин	Калорийность-54, Белки-1, Углеводы-12
1300	Итого за день	Калорийность-1 299, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-186