

15.05.2023 (1,5-3 года, Гли)

Основная (1,5-3 года)

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

Завтрак1

- 174 Суп молочный с крупой (гречневая) Калорийность-134, Белки-5, Жир-6, Углеводы-16
- 150 Какао с молоком Калорийность-90, Белки-3, Жир-3, Углеводы-13
- 20 Батон Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
- 10 Сыр (норцьями) Калорийность-11, Белки-2
- 5 Масло (норцьями) Калорийность-33, Жир-4

Итого за Завтрак1 Калорийность-317, Белки-12, Жир-13, Углеводы-40

Завтрак2

- 70 Фрукты и ягоды свежие (банан) Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15

Итого за Завтрак2 Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15

Обед

- 34 огурец свежий
- 181 Суп картофельный с бобовыми (горох) Калорийность-111, Белки-4, Жир-4, Углеводы-14
- 60 Колбасы, биточки, шинцели рубленые Калорийность-169, Белки-9, Жир-10, Углеводы-9
- 120 Каша пшениная вязкая Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
- 149 Компот из свежих плодов Калорийность-71, Углеводы-18
- 43 Хлеб пшеничный Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21
- 19 Хлеб ржаной Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6

Итого за Обед Калорийность-580, Белки-20, Жир-14, Углеводы-87

Полдник

- 150 Кисель из плодов или ягод свежих Калорийность-83, Углеводы-21
- 48 Пирожок печеный с повидлом

Итого за Полдник Калорийность-83, Углеводы-21

Ужин

- 103 Запеканка из творога Калорийность-256, Белки-18, Жир-13, Углеводы-17
- 16 Молоко сгущенное (норцья) Калорийность-51, Белки-1, Жир-1, Углеводы-9
- 132 Простокваша Калорийность-70, Белки-4, Жир-3, Углеводы-5

Итого за Ужин Калорийность-377, Белки-23, Жир-17, Углеводы-31

Итого за день Калорийность-1424, Белки-56, Жир-44, Углеводы-194

15.05.2023 (3-7 лет, Гли)

Основная (3-7 лет)

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

Завтрак1

- 205 Суп молочный с крупой (гречневая) Калорийность-158, Белки-6, Жир-7, Углеводы-19
- 180 Какао с молоком Калорийность-107, Белки-4, Жир-4, Углеводы-15
- 40 Батон Калорийность-97, Белки-3, Жир-1, Углеводы-21
- 10 Сыр (норцьями) Калорийность-11, Белки-2
- 10 Масло (норцьями) Калорийность-66, Жир-7

Итого за Завтрак1 Калорийность-439, Белки-15, Жир-19, Углеводы-55

Завтрак2

- 75 Фрукты и ягоды свежие (банан) Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16

Итого за Завтрак2 Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16

Обед

- 39 огурец свежий
- 201 Суп картофельный с бобовыми (горох) Калорийность-123, Белки-5, Жир-4, Углеводы-16
- 80 Колбасы, биточки, шинцели рубленые Калорийность-225, Белки-13, Жир-14, Углеводы-12
- 150 Каша пшениная вязкая Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
- 179 Компот из свежих плодов Калорийность-86, Углеводы-22
- 32 Хлеб пшеничный Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
- 19 Хлеб ржаной Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6

Итого за Обед Калорийность-661, Белки-26, Жир-18, Углеводы-95

Полдник

- 180 Кисель из плодов или ягод свежих Калорийность-99, Углеводы-25
- 67 Пирожок печеный с повидлом

Итого за Полдник Калорийность-99, Углеводы-25

Ужин

- 103 Запеканка из творога Калорийность-256, Белки-18, Жир-13, Углеводы-17
- 21 Молоко сгущенное (норцья) Калорийность-67, Белки-2, Жир-2, Углеводы-12
- 163 Простокваша Калорийность-86, Белки-5, Жир-4, Углеводы-7

Итого за Ужин Калорийность-409, Белки-25, Жир-19, Углеводы-36

Итого за день Калорийность-1680, Белки-67, Жир-56, Углеводы-227