

### Основная (3-Тюмень)

Видов (1)	Наименование блюда	эл. исп. (скал), белок (1), углеводы (1), жиры (1), витамин (1), микроэлементы (1)
<u>Завтрак1</u>		
200	<b>Суп молочный манный</b> <i>Манго, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-138, Белок-6, Жир-5, Углеводы-17, Витамин С-2
180	<b>Чай с молоком или сливками</b> <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-80, Белок-3, Жир-2, Углеводы-14, Витамин С-1
46	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>Пшеница, Масло сливочное, Хлеб повидлом</i>	Калорийность-129, Белок-3, Жир-3, Углеводы-23
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
139	<b>Соки овощные, фруктовые и яблочные</b> <u>Обед</u>	Калорийность-64, Белок-1, Углеводы-14, Витамин С-3
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
39	<b>Салат из свежих с курагой и изюмом</b> <i>Салат, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-72, Белок-1, Жир-4, Углеводы-8, Витамин С-3
200	<b>Щи из свежей капусты с картошкой</b> <i>Коренья, Картофель, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное, Лу-зелень, Сметана, Соль</i>	Калорийность-80, Белок-2, Жир-5, Углеводы-7, Витамин С-23
209	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b> <i>Свинина, Укроп, петрушка (зелень), Лук репчатый, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное</i>	Калорийность-335, Белок-20, Жир-19, Углеводы-20, Витамин С-22
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Свинина, Яблоко сливовое, Сахар, Крупа, Картофель, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное</i>	Калорийность-71, Белок-2, Углеводы-15
29	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Яблоки, Сахар, Масло сливовое, Яблоко, Сахар, Изюм, Ванилин</i>	Калорийность-79, Белок-3, Жир-1, Углеводы-15
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Яблоки, Сахар, Масло сливовое</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, Витамин С-4
Итого за Обед <u>Ужин/Полдник</u>		
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-126, Белок-10, Жир-9, Углеводы-1
52	<b>Булочка вафельная</b> <i>Манго сливовое, Сахар, Масло сливовое, Яблоко, Сахар, Изюм, Ванилин</i>	Калорийность-179, Белок-4, Жир-4, Углеводы-31
181	<b>Ряженка</b>	Калорийность-121, Белок-5, Жир-7, Углеводы-8, Витамин С-1
Итого за Ужин/Полдник <u>Витамин С-1</u>		
Итого за Витамин С-44		



### Основная (1,5-3 года)

Видов (1)	Наименование блюда	эл. исп. (скал), белок (1), углеводы (1), жиры (1), витамин (1), микроэлементы (1)
<u>Завтрак1</u>		
150	<b>Суп молочный манный</b> <i>Манго, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белок-4, Жир-4, Углеводы-13, Витамин С-1
150	<b>Чай с молоком или сливками</b> <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-74, Белок-2, Жир-2, Углеводы-12, Витамин С-1
31	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>Пшеница, Масло сливовое, Хлеб повидлом</i>	Калорийность-87, Белок-2, Жир-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
139	<b>Соки овощные, фруктовые и яблочные</b> <u>Обед</u>	Калорийность-64, Белок-1, Углеводы-14, Витамин С-3
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
39	<b>Салат из свежих с курагой и изюмом</b> <i>Салат, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-48, Белок-1, Жир-3, Углеводы-5, Витамин С-3
180	<b>Щи из свежей капусты с картошкой</b> <i>Коренья, Картофель, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное, Лу-зелень, Сметана, Соль</i>	Калорийность-72, Белок-1, Жир-4, Углеводы-7, Витамин С-23
167	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b> <i>Свинина, Ябло сливовое, Сахар, Крупа, Картофель, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное</i>	Калорийность-286, Белок-16, Жир-15, Углеводы-16, Витамин С-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Свинина, Ябло сливовое, Сахар, Крупа, Картофель, Морковь, Лу-пророк, Томатная паста, Масло растительное</i>	Калорийность-47, Белок-2, Углеводы-10
19	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Яблоки, Сахар, Масло сливовое, Яблоко, Сахар, Изюм, Ванилин</i>	Калорийность-82, Белок-3, Жир-1, Углеводы-10
150	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Яблоки, Сахар, Масло сливовое</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, Витамин С-3
Итого за Обед <u>Ужин/Полдник</u>		
20	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белок-5, Жир-5
52	<b>Булочка вафельная</b> <i>Манго сливовое, Сахар, Масло сливовое, Яблоко, Сахар, Изюм, Ванилин</i>	Калорийность-179, Белок-4, Жир-4, Углеводы-31
150	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белок-4, Жир-6, Углеводы-6
Итого за Ужин/Полдник <u>Витамин С-2</u>		
Итого за Витамин С-47		

