

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой рисовой <i>Молоко, Рис, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминыС-2
180	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
44	Бутерброды с джемом или повидлом <i>Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-53, ВитаминыС-3
Завтрак2		
65	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак2		
Обед		
60	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Масло растительное</i>	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминыС-6
200	Суп рыбный <i>Филе хека, Лук зеленый, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль</i>	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминыС-14
78	Фрикадельки мясные <i>Говядина, Лук репчатый, Яйца, Соль</i>	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-1, ВитаминыС-1
30	Соус сметанный1 <i>Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2
124	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
37	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминыС-4
60	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-106, ВитаминыС-25
УплПолдник		
84	Омлет натуральный <i>Яйца, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-1
58	Кондитерские изделия	Калорийность-314, Белки-3, Жиры-20, Углеводы-36
180	Компот из сушеных фруктов <i>Сушеные фрукты, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22
Итого за УплПолдник		Калорийность-569, Белки-10, Жиры-34, Углеводы-59
Итого за Обед		Калорийность-1 675, Белки-55, Жиры-65, Углеводы-218, ВитаминыС-28

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой рисовой <i>Молоко, Рис, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминыС-1
150	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминыС-1
30	Бутерброды с джемом или повидлом <i>Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминыС-2
Завтрак2		
65	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак2		
Обед		
40	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Масло растительное</i>	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминыС-4
237	Суп рыбный <i>Филе хека, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль</i>	Калорийность-103, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминыС-17
59	Фрикадельки мясные <i>Говядина, Лук репчатый, Яйца, Соль</i>	Калорийность-101, Белки-11, Жиры-6, ВитаминыС-1
19	Соус сметанный1 <i>Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль</i>	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1
105	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-183, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
29	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
150	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминыС-3
60	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-88, ВитаминыС-25
УплПолдник		
64	Омлет натуральный <i>Яйца, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
58	Кондитерские изделия	Калорийность-314, Белки-3, Жиры-20, Углеводы-36
150	Компот из сушеных фруктов <i>Сушеные фрукты, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-19
Итого за УплПолдник		Калорийность-515, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-56
Итого за Обед		Калорийность-1 415, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-185, ВитаминыС-27

