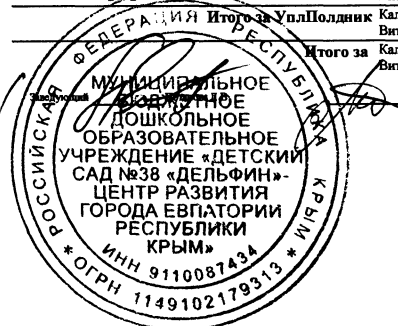


## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
180	<b>Суп молочный овсяный протертый</b> <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминыС-1
180	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао порошок, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминыС-2
44	<b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b> <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-52, ВитаминыС-3
<b>Завтрак 2</b>		
86	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
54	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-19
200	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла, Укроп, петрушка (зелень), Чеснок, Перец сладкий, Кабачки, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминыС-7
92	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b> <i>Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль</i>	Калорийность-198, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминыС-1
132	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминыС-16
36	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>Сухофрукты смесь, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22
60	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	Калорийность-28, Углеводы-6
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-719, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-100, ВитаминыС-43
<b>УплПолдник</b>		
126	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар, Морковь, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана</i>	Калорийность-283, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-29, ВитаминыС-1
16	<b>Молоко сгущенное порция</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
144	<b>Кефир</b>	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминыС-1
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-406, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-44, ВитаминыС-2
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 532, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-196, ВитаминыС-48



## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Суп молочный овсяный протертый</b> <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминыС-1
150	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао порошок, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминыС-1
35	<b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b> <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-334, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-43, ВитаминыС-2
<b>Завтрак 2</b>		
86	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
37	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминыС-13
180	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминыС-6
69	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые</b> <i>Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль</i>	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-7, ВитаминыС-1
112	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминыС-14
28	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>Сухофрукты смесь, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-19
60	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	Калорийность-28, Углеводы-6
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-566, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-80, ВитаминыС-34
<b>УплПолдник</b>		
105	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар, Морковь, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана</i>	Калорийность-236, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-24, ВитаминыС-1
16	<b>Молоко сгущенное порция</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
115	<b>Кефир</b>	Калорийность-61, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-1
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-344, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминыС-2
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 244, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-161, ВитаминыС-38

