

Основная (3-7 лет)

Валют (U)	Наименование блюда	мл. пш. (ккал), белок (г), углеводы (г), витаминизация (мл), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
180	Суп молочный овсяный протертый <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белок-6, Жир-6, Углеводы-19, ВитаминС-1
180	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-89, Белок-3, Жир-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
41	Бутерброды с маслом <i>Молоко сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-139, Белок-5, Жир-8, Углеводы-15
Итого за Завтрак 1 Калорийность-382, Белок-12, Жир-16, Углеводы-48, ВитаминС-2		
Завтрак 2		
97	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-42, Белок-1, Углеводы-9
Итого за завтрак 2 Калорийность-42, Белок-1, Углеводы-9		
Обед		
60	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-69, Белок-1, Жир-4, Углеводы-8, ВитаминС-3
200	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Фасоль, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное</i>	Калорийность-125, Белок-5, Жир-5, Углеводы-16
177	Комплеты рубленые из птицы или кролика <i>Рис, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель, Сметана, Крупа, Лук репчатый, Укроп</i>	Калорийность-138, Белок-8, Жир-8, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-25, Белок-1, Углеводы-7
39	Хлеб ржаной	Калорийность-106, Белок-4, Жир-1, Углеводы-20
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Заслаженный лимон</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
Итого за Обед Калорийность-544, Белок-19, Жир-17, Углеводы-81, ВитаминС-9		
Уч.Плоды		
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-10, Углеводы-2
171	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника, Сахар</i>	Калорийность-70, Белок-1, Углеводы-16, ВитаминС-86
Итого за Уч.Плоды Калорийность-80, Белок-1, Углеводы-18, ВитаминС-86		
Итого за Витаминизацию Калорийность-1068, Белок-33, Жир-33, Углеводы-156, ВитаминС-97		



Основная (1,5-3 года)

Валют (U)	Наименование блюда	мл. пш. (ккал), белок (г), углеводы (г), витаминизация (мл), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный овсяный протертый <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-128, Белок-5, Жир-5, Углеводы-16, ВитаминС-1
150	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-74, Белок-2, Жир-2, Углеводы-12, ВитаминС-1
30	Бутерброды с маслом <i>Молоко сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-102, Белок-2, Жир-6, Углеводы-11
Итого за Завтрак 1 Калорийность-314, Белок-9, Жир-9, Углеводы-39, ВитаминС-2		
Завтрак 2		
97	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-42, Белок-1, Углеводы-9
Итого за завтрак 2 Калорийность-42, Белок-1, Углеводы-9		
Обед		
40	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-46, Белок-1, Жир-2, Углеводы-5, ВитаминС-3
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Фасоль, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное</i>	Калорийность-112, Белок-4, Жир-4, Углеводы-14
154	Комплеты рубленые из птицы или кролика <i>Рис, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Картофель, Сметана, Крупа, Лук репчатый, Укроп</i>	Калорийность-120, Белок-7, Жир-7, Углеводы-7
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белок-1, Углеводы-3
31	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белок-3, Жир-1, Углеводы-16
150	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Заслаженный лимон</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
Итого за Обед Калорийность-484, Белок-16, Жир-14, Углеводы-63, ВитаминС-6		
Уч.Плоды		
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-10, Углеводы-2
142	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника, Сахар</i>	Калорийность-88, Углеводы-13, ВитаминС-71
Итого за Уч.Плоды Калорийность-98, Углеводы-15, ВитаминС-71		
Итого за Витаминизацию Калорийность-808, Белок-26, Жир-27, Углеводы-126, ВитаминС-79		

