

Основная (3-7 лет)

Выход (0)	Наименование блюда	и, бел. (бел.), белки (б), углеводы (у), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой ячневой <i>Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-119, Белок-5, Жир-5, Углеводы-15, ВитаминыС-2
180	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейно-молочный, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-88, Белок-3, Жир-2, Углеводы-16, ВитаминыС-1
43	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-130, Белок-5, Жир-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		
	Калорийность-347, Белок-13, Жир-13, Углеводы-45, ВитаминыС-3	
Завтрак2		
98	Фрукты и ягоды свежие Итого за Завтрак2	Калорийность-46, Углеводы-9 Калорийность-46, Углеводы-9
Обед		
49	Салат из соевых омулцов с луком <i>Омлет из куриных яиц, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-29, Жир-3, Углеводы-1, ВитаминыС-3
200	Ши из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-68, Белок-1, Жир-4, Углеводы-7, ВитаминыС-15
89	Тфтели рыбные тушеные <i>Сельдь, Мука пшеничная выс. сорта, Фасоль, Адыгейский сыр, Масло растительное</i>	Калорийность-67, Белок-30, Жир-5, Углеводы-5
135	Каши рассыпчатая <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-136, Белок-4, Жир-4, Углеводы-21
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белок-1, Углеводы-7
40	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белок-4, Жир-1, Углеводы-21
180	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника, Сахар</i>	Калорийность-73, Белок-1, Углеводы-17, ВитаминыС-90
Итого за Обед		
	Калорийность-517, Белок-41, Жир-17, Углеводы-79, ВитаминыС-108	
Уд.Полдник		
109	Пудинг из творога с яблоками <i>Творог, Яблоко, Сахар, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная выс. сорта</i>	Калорийность-233, Белок-14, Жир-13, Углеводы-15, ВитаминыС-1
15	Молоко сгущенное <i>Молоко (сгущенное, жир)</i>	Калорийность-46, Белок-1, Углеводы-10
143	Ряженка	Калорийность-96, Белок-4, Жир-6, Углеводы-6, ВитаминыС-1
Итого за Уд.Полдник		
	Калорийность-285, Белок-23, Жир-19, Углеводы-31, ВитаминыС-112	



Заместитель
Полномочий

Основная (1,5-3 года)

Выход (0)	Наименование блюда	и, бел. (бел.), белки (б), углеводы (у), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой ячневой <i>Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белок-4, Жир-4, Углеводы-12, ВитаминыС-1
150	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейно-молочный, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-81, Белок-2, Жир-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
33	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-100, Белок-4, Жир-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак1		
	Калорийность-281, Белок-10, Жир-11, Углеводы-37, ВитаминыС-2	
Завтрак2		
98	Фрукты и ягоды свежие Итого за Завтрак2	Калорийность-46, Углеводы-9 Калорийность-46, Углеводы-9
Обед		
33	Салат из соевых омулцов с луком <i>Омлет из куриных яиц, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-20, Жир-2, Углеводы-1, ВитаминыС-2
180	Ши из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-61, Белок-1, Жир-4, Углеводы-6, ВитаминыС-13
77	Тфтели рыбные тушеные <i>Сельдь, Мука пшеничная выс. сорта, Фасоль, Адыгейский сыр, Масло растительное</i>	Калорийность-58, Белок-26, Жир-4, Углеводы-5
114	Каши рассыпчатая <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-115, Белок-4, Жир-3, Углеводы-18
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белок-1, Углеводы-3
31	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белок-3, Жир-1, Углеводы-16
150	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника, Сахар</i>	Калорийность-61, Белок-1, Углеводы-14, ВитаминыС-75
Итого за Обед		
	Калорийность-415, Белок-36, Жир-14, Углеводы-63, ВитаминыС-90	
Уд.Полдник		
90	Пудинг из творога с яблоками <i>Творог, Яблоко, Сахар, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная выс. сорта</i>	Калорийность-192, Белок-12, Жир-10, Углеводы-13, ВитаминыС-1
15	Молоко сгущенное <i>Молоко (сгущенное, жир)</i>	Калорийность-46, Белок-1, Углеводы-10
114	Ряженка	Калорийность-76, Белок-3, Жир-5, Углеводы-5, ВитаминыС-1
Итого за Уд.Полдник		
	Калорийность-1056, Белок-62, Жир-40, Углеводы-137, ВитаминыС-93	



Заместитель
Полномочий