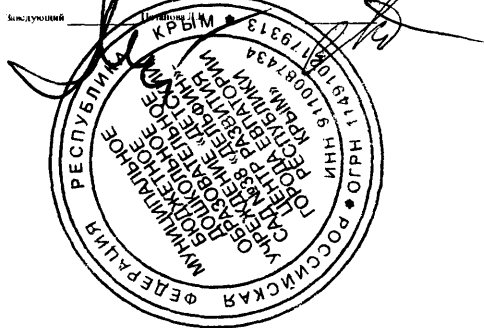


Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. нен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
180	Суп молочный манный <i>Манка, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминС-1
180	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
46	Бутерброды с джемом или повидлом <i>Пшеница, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
Итого за Завтрак 1		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52, ВитаминС-2
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак 2		
Обед		
60	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, ВитаминС-5
202	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Чеснок, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Перцы сладкие, Укроп, петрушка (зелень), Лук, чеснок</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-15
86	Суфле из рыбы 3-7 лет <i>Манка, Масло сливочное, Мука пшеничная выс. Сорт, Филе трески, Яйца, Масло растительное</i>	Калорийность-718, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-88, ВитаминС-2
130	Картофель тушеный в соусе <i>Сметана, Мука пшеничная выс. Сорт, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь</i>	Калорийность-171, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-25
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
36	Хлеб ржаной	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
Итого за Обед		Калорийность-1250, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-173, ВитаминС-51
Упл.Полдник		
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-10, Углеводы-2
146	Ряженка	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-108, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за		Калорийность-1701, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-233, ВитаминС-53



Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. нен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный манный <i>Манка, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
150	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминС-1
31	Бутерброды с джемом или повидлом <i>Пшеница, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак 1		Калорийность-264, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40, ВитаминС-2
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак 2		
Обед		
40	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминС-3
181	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Чеснок, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-13
64	Суфле из рыбы 3-7 лет <i>Манка, Масло сливочное, Мука пшеничная выс. Сорт, Филе трески, Яйца, Масло растительное</i>	Калорийность-534, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-66, ВитаминС-1
110	Картофель тушеный в соусе <i>Сметана, Мука пшеничная выс. Сорт, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь</i>	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминС-21
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
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, ВитаминС-3
Итого за Обед		Калорийность-957, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-131, ВитаминС-41
Упл.Полдник		
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-10, Углеводы-2
115	Ряженка	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за		Калорийность-1308, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-178, ВитаминС-43

