

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
180	Суп молочный с крупой пшениной <i>Морковь, Пшеница, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2
180	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1
40	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
Итого за Завтрак 1		Калорийность-358, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-46, ВитаминС-3
Завтрак 2		
100	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
Обед		
61	Салат из моркови и яблок <i>Морковь, Яблоки, Масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-4
200	Борщ зеленый <i>Свекла, Укроп, петрушка (зелень), Чеснок, Картофель, Лук репчатый, Шпинат, Мука пшеничная №6, Масло растительное, Сахар, Яйцо, Сметана</i>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-22
149	Плов из птицы <i>Курица, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Рис</i>	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, ВитаминС-14
38	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
Итого за Обед		Калорийность-668, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-91, ВитаминС-44
Упл.Полдник		
109	Пудинг из творога <i>Творог, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Крупа манная, Молоко</i>	Калорийность-260, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-25
180	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-90
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-333, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-42, ВитаминС-90
Итого за		Калорийность-1406, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-189, ВитаминС-137

Заведующий: Потанова Л.В.



Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный с крупой пшениной <i>Морковь, Пшеница, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-1
150	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
30	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
Итого за Завтрак 1		Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминС-2
Завтрак 2		
100	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
Обед		
41	Салат из моркови и яблок <i>Морковь, Яблоки, Масло растительное</i>	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-3
180	Борщ зеленый <i>Свекла, Укроп, петрушка (зелень), Чеснок, Картофель, Лук репчатый, Шпинат, Мука пшеничная №6, Масло растительное, Сахар, Яйцо, Сметана</i>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-20
128	Плов из птицы <i>Курица, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Рис</i>	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-21, ВитаминС-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
150	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
Итого за Обед		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-72, ВитаминС-38
Упл.Полдник		
92	Пудинг из творога <i>Творог, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Крупа манная, Молоко</i>	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21
150	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-75
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-280, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-35, ВитаминС-75
Итого за		Калорийность-1160, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-155, ВитаминС-115

Заведующий: Потанова Л.В.

