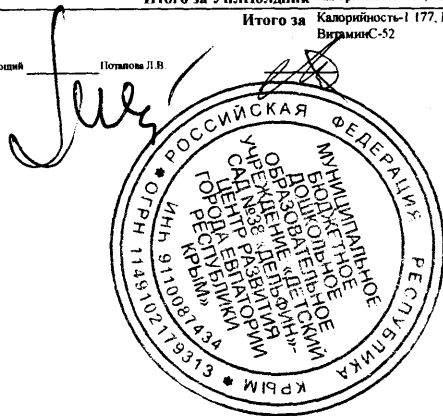


## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	<b>Суп молочный манный</b> <i>Молоко, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминС-1
180	<b>Чай с молоком или сливками</b> <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
46	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52, ВитаминС-2
<u>Завтрак2</u>		
144	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<u>Обед</u>		
59	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, ВитаминС-5
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>Капуста, Соль, Чеснок, Лук зеленый, Укроп, петрушка (зелень), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-15
104	<b>Куриное суфле</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль, Яйцо, Курь</i>	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминС-1
133	<b>Картофель тушеный в соусе</b> <i>Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь</i>	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-25
16	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
37	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Яблоки, Сахар, Кислота аскорбиновая</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-728, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-88, ВитаминС-50
<u>УплПолдник</u>		
50	<b>Булочка "Плюшка"</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
144	<b>Ряженка</b>	Калорийность-96, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-6
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за</b>		Калорийность-1177, Белки-33, Жиры-49, Углеводы-148, ВитаминС-52

Заведующий

Потанина Л.В.



## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	<b>Суп молочный манный</b> <i>Молоко, Крупа манная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
150	<b>Чай с молоком или сливками</b> <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминС-1
31	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-264, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40, ВитаминС-2
<u>Завтрак2</u>		
144	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<u>Обед</u>		
39	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминС-3
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-13
78	<b>Куриное суфле</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль, Яйцо, Курь</i>	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминС-1
113	<b>Картофель тушеный в соусе</b> <i>Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь</i>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22
7	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Яблоки, Сахар, Кислота аскорбиновая</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-569, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-69, ВитаминС-42
<u>УплПолдник</u>		
50	<b>Булочка "Плюшка"</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
116	<b>Ряженка</b>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-88, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-7
<b>Итого за</b>		Калорийность-921, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-116, ВитаминС-44

Заведующий

Потанина Л.В.

