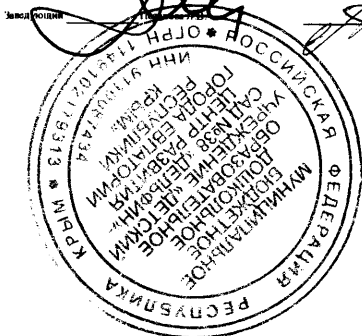


Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
180	Суп молочный с крупой ячневой <i>Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2
180	Чай с молоком или сливками <i>Чай, Сахар, Молоко</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
45	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за Завтрак 1		Калорийность-344, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-44, ВитаминС-3
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак 2		
Обед		
51	Икра свекольная или морковная <i>Свеколка, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Кукуруза консервированная</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, ВитаминС-3
200	Суп картофельный вегетарианский <i>Картофель, Соль, Кабачки, Лук зеленый, Чеснок, Перец сладкий, Морковь, Помидоры, Лук репчатый, Укроп, петрушка (зелень), Масло сливочное, Сметана</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-7
80	Суфле из отварного мяса с рисом <i>Говядина, Яйцо, Рис, Масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-14
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
128	Капуста тушеная <i>Капуста, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахар</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8, ВитаминС-14
36	Хлеб ржаной	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-1
Итого за Обед		Калорийность-560, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминС-25
Упл.Полдник		
127	Пудинг из творога <i>Творог, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Крупа манная, Молоко</i>	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-29
16	Молоко сгущенное порция	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
144	Йогурт	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-1
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-448, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-43, ВитаминС-1
Итого за		Калорийность-1352, Белки-61, Жиры-53, Углеводы-159, ВитаминС-29



Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный с крупой ячневой <i>Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, 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
35	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак 1		Калорийность-280, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-35, ВитаминС-2
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
Итого за Завтрак 2		
Обед		
36	Икра свекольная или морковная <i>Свеколка, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Кукуруза консервированная</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-2
180	Суп картофельный вегетарианский <i>Картофель, Морковь, Помидоры, Лук репчатый, Укроп, петрушка (зелень), Масло сливочное, Сметана</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-7
60	Суфле из отварного мяса с рисом <i>Говядина, Яйцо, Рис, Масло сливочное</i>	Калорийность-141, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
108	Капуста тушеная <i>Капуста, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахар</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, ВитаминС-12
29	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
150	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, ВитаминС-1
Итого за Обед		Калорийность-435, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-55, ВитаминС-22
Упл.Полдник		
107	Пудинг из творога <i>Творог, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Крупа манная, Молоко</i>	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-25
16	Молоко сгущенное порция	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
115	Йогурт	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-1
Итого за Упл.Полдник		Калорийность-380, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-38, ВитаминС-1
Итого за		Калорийность-1095, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-128, ВитаминС-25

