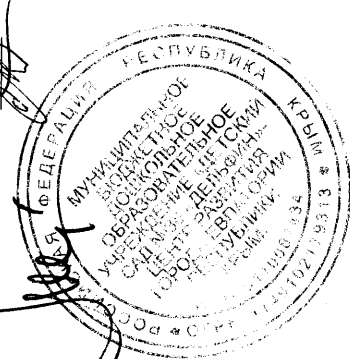


Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой гречневой <i>Макаро. Бульон гречневый. Сметан. Масло сливочное</i>	Калорийность-120, Белок-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминС-2
180	Какао с молоком <i>Какао порошок, Сметан. Молоко</i>	Калорийность-120, Белок-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-2
41	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-139, Белок-3, Жиры-8, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		
		Калорийность-379, Белок-12, Жиры-16, Углеводы-48, ВитаминС-4
Завтрак2		
56	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-54, Белок-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		
		Калорийность-54, Белок-1, Углеводы-12
Обед		
59	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-35, Белок-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-3
200	Суп рыбный <i>Орехи консервированные, Лук зеленый, Петрушка (зелен), Сметан.</i>	Калорийность-87, Белок-8, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминС-14
188	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом <i>Овощи замороженные, Картофель, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелен), Сметан.</i>	Калорийность-334, Белок-16, Жиры-16, Углеводы-32, ВитаминС-36
16	Хлеб пшеничный <i>Говядина, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная выс. Сорт, Яйцо</i>	Калорийность-38, Белок-1, Углеводы-8
36	Хлеб ржаной	Калорийность-98, Белок-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сметан. Кислое молоко</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
Итого за Обед		
		Калорийность-683, Белок-30, Жиры-21, Углеводы-95, ВитаминС-57
Ужин/Полдник		
85	Омлет натуральный <i>Яйца, Макаро. Масло сливочное</i>	Калорийность-166, Белок-7, Жиры-14, Углеводы-1
25	Булочка "Плошка"	Калорийность-5, Углеводы-1
180	Компот из сушеных фруктов <i>Сухофрукты смесь, Сметан. Кислое молоко</i>	Калорийность-91, Углеводы-22
Итого за Ужин/Полдник		
		Калорийность-262, Белок-7, Жиры-14, Углеводы-24
Итого за		
		Калорийность-1378, Белок-50, Жиры-51, Углеводы-179, ВитаминС-61

Желудочки _____

Потомки 11 В _____



Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой гречневой <i>Макаро. Бульон гречневый. Сметан. Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белок-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
150	Какао с молоком <i>Какао порошок, Сметан. Молоко</i>	Калорийность-100, Белок-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1
31	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-105, Белок-2, Жиры-6, Углеводы-11
Итого за Завтрак1		
		Калорийность-305, Белок-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2
Завтрак2		
56	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-54, Белок-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		
		Калорийность-54, Белок-1, Углеводы-12
Обед		
39	Салат из соленых огурцов с луком <i>Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-2
180	Суп рыбный <i>Орехи консервированные, Лук зеленый, Петрушка (зелен), Сметан.</i>	Калорийность-79, Белок-7, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминС-13
167	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом <i>Овощи замороженные, Картофель, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелен), Сметан.</i>	Калорийность-297, Белок-14, Жиры-14, Углеводы-28, ВитаминС-32
7	Хлеб пшеничный <i>Говядина, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная выс. Сорт, Яйцо</i>	Калорийность-16, Белок-1, Углеводы-3
29	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белок-3, Жиры-1, Углеводы-15
150	Компот из свежих плодов <i>Яблоки, Сметан. Кислое молоко</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
Итого за Обед		
		Калорийность-570, Белок-23, Жиры-18, Углеводы-76, ВитаминС-50
Ужин/Полдник		
65	Омлет натуральный <i>Яйца, Макаро. Масло сливочное</i>	Калорийность-127, Белок-6, Жиры-11, Углеводы-1
25	Булочка "Плошка"	Калорийность-5, Углеводы-1
150	Компот из сушеных фруктов <i>Сухофрукты смесь, Сметан. Кислое молоко</i>	Калорийность-76, Углеводы-19
Итого за Ужин/Полдник		
		Калорийность-208, Белок-6, Жиры-11, Углеводы-21
Итого за		
		Калорийность-1137, Белок-41, Жиры-42, Углеводы-148, ВитаминС-52

Желудочки _____

Потомки 11 В _____

