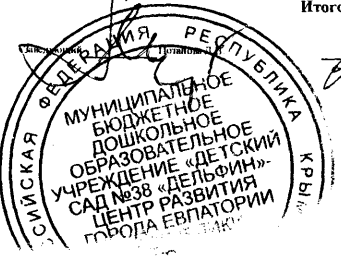


**Основная (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	ж. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	<b>Суп молочный овсяный протертый</b> <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19, 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
40	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48, ВитаминС-2
<u>Завтрак2</u>		
44	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	Калорийность-21, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-21, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
60	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, ВитаминС-5
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
166	<b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b> <i>Рис, Масло сливочное, Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Курье, Хлеб пшеничный, Молоко</i>	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
39	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81, ВитаминС-9
<u>УплПолдник</u>		
50	<b>Булочка "Плюшка"</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
180	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>Фрукты шиповника сушеные, Сахар</i>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-90
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-90
<b>Итого за</b>		Калорийность-1039, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-152, ВитаминС-101



**Основная (1,5-3 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	ж. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	<b>Суп молочный овсяный протертый</b> <i>Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Масло сливочное</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, 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
30	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-304, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминС-2
<u>Завтрак2</u>		
44	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	Калорийность-21, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-21, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
40	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминС-3
180	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох, петрушка (зелень), Лук зеленый, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное</i>	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
144	<b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b> <i>Рис, Масло сливочное, Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Курье, Хлеб пшеничный, Молоко</i>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
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 лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-444, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-63, ВитаминС-6
<u>УплПолдник</u>		
50	<b>Булочка "Плюшка"</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
150	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>Фрукты шиповника сушеные, Сахар</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-75
<b>Итого за УплПолдник</b>		Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-75
<b>Итого за</b>		Калорийность-840, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-122, ВитаминС-83

