

Основная (3-7 лет)

| Выход (г)                                                     | Наименование блюд                                                                                               | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                                              |                                                                                                                 |                                                                             |
| 180                                                           | <b>Суп молочный с крупой гречневой</b><br><i>Молоко, Крупа гречневая, Сахар, Масло сливочное</i>                | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминС-2                  |
| 180                                                           | <b>Какао с молоком</b><br><i>Какао порошок, Сахар, Молоко</i>                                                   | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-2                  |
| 47                                                            | <b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b><br><i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>                                | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                              |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>                                     |                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Завтрак 2</b>                                              |                                                                                                                 |                                                                             |
| 70                                                            | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                                                                        | Калорийность-382, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-48, ВитаминС-4                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                     |                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Обед</b>                                                   |                                                                                                                 |                                                                             |
| 62                                                            | <b>Осурец свежий / помидор</b>                                                                                  | Калорийность-9, Углеводы-2                                                  |
| 200                                                           | <b>Суп картофельный с крупой</b><br><i>Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное</i>            | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-7                   |
| 82                                                            | <b>Рыба, тушеная с овощами</b><br><i>Филе минтая, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное</i> | Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-2                                         |
| 127                                                           | <b>Макаронные изделия с маслом</b><br><i>Макаронные изделия гр. 4, Масло сливочное</i>                          | Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| 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><br><i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>                                        | Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4                                    |
| 51                                                            | <b>Плоды и ягоды свежие</b>                                                                                     | Калорийность-24, Углеводы-5                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>                                          |                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Упа.Полдник</b>                                            |                                                                                                                 |                                                                             |
| 51                                                            | <b>Кондитерские изделия</b>                                                                                     | Калорийность-214, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34                              |
| 180                                                           | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>Сушеные фрукты, Сахар, Кислота лимонная</i>                              | Калорийность-91, Углеводы-22                                                |
| <b>Итого за Упа.Полдник</b>                                   |                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Итого за Завтрак 1, Обед, Упа.Полдник</b>                  |                                                                                                                 |                                                                             |
| Калорийность-529, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-94, ВитаминС-11 |                                                                                                                 |                                                                             |



Основная (1,5-3 года)

| Выход (г)                                                   | Наименование блюд                                                                                                                                                               | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 150                                                         | <b>Суп молочный с крупой гречневой</b><br><i>Молоко, Крупа гречневая, Сахар, Масло сливочное</i>                                                                                | Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1                  |
| 150                                                         | <b>Какао с молоком</b><br><i>Какао порошок, Сахар, Молоко</i>                                                                                                                   | Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1                  |
| 37                                                          | <b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b><br><i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>                                                                                                | Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12                              |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Завтрак 2</b>                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 70                                                          | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                                        | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-40, ВитаминС-2                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Обед</b>                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 41                                                          | <b>Осурец свежий / помидор</b>                                                                                                                                                  | Калорийность-6, Углеводы-1                                                  |
| 180                                                         | <b>Суп картофельный с крупой</b><br><i>Картофель, Соя, Укроп, петрушка (зелень), Лук репчатый, Морковь, Лук зеленый, Чеснок, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное</i> | Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминС-6                   |
| 61                                                          | <b>Рыба, тушеная с овощами</b><br><i>Филе минтая, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное</i>                                                                 | Калорийность-31, Жиры-3, Углеводы-2                                         |
| 108                                                         | <b>Макаронные изделия с маслом</b><br><i>Макаронные изделия гр. 4, Масло сливочное</i>                                                                                          | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                              |
| 7                                                           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3                                        |
| 29                                                          | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                              | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15                               |
| 150                                                         | <b>Компот из свежих плодов</b><br><i>Яблоки, Сахар, Кислота лимонная</i>                                                                                                        | Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3                                    |
| 51                                                          | <b>Плоды и ягоды свежие</b>                                                                                                                                                     | Калорийность-24, Углеводы-5                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Упа.Полдник</b>                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 36                                                          | <b>Кондитерские изделия</b>                                                                                                                                                     | Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24                              |
| 150                                                         | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>Сушеные фрукты, Сахар, Кислота лимонная</i>                                                                                              | Калорийность-76, Углеводы-19                                                |
| <b>Итого за Упа.Полдник</b>                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| <b>Итого за Завтрак 1, Обед, Упа.Полдник</b>                |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| Калорийность-427, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-75, ВитаминС-9 |                                                                                                                                                                                 |                                                                             |

