

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой ячневой	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1
46	Бутерброды с сыром 3-7 лет	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
70	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-336, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-46, ВитаминС-3
Итого за Завтрак2		
Обед		
67	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-4
200	Суп рыбный	Калорийность-88, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминС-14
179	Жаркое по-домашнему	Овощи консервированные, Лук-зеленый, Масло растительное
15	Хлеб пшеничный	Фарш мясной, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Салат
37	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
172	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
60	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-86
Итого за Обед		
Упа/Полдник		
49	Булочка "Клубничная"	Калорийность-577, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-81, ВитаминС-112
177	Ряженка	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминС-1
Итого за Упа/Полдник		
Итого за		
ВитаминС-116		



Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой ячневой	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
36	Бутерброды с сыром 3-7 лет	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
70	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-290, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-38, ВитаминС-2
Итого за Завтрак2		
Обед		
45	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-3
180	Суп рыбный	Овощи консервированные, Лук-зеленый, Масло растительное
159	Жаркое по-домашнему	Калорийность-80, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминС-13
7	Хлеб пшеничный	Фарш мясной, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Салат
29	Хлеб ржаной	Калорийность-191, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-7
143	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
60	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Обед		
Упа/Полдник		
26	Булочка "Клубничная"	Калорийность-479, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-67, ВитаминС-94
130	Ряженка	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5
Итого за Упа/Полдник		
Итого за		
ВитаминС-96		

