

Основная (3-7 лет)

Основная (1,5-3 года)

Вход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
80	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макароны, Макароны изделия гр. А, Свар, Масло сливочное</i>	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
80	Какао с молоком <i>Какао порошок, Свар, Молоко</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминыС-2
13	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
75	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-390, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-51, ВитаминыС-2
Итого за Завтрак 2		
Обед		
50	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Свар, Масло растительное</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-21
60	Борщ с картофелем <i>Секла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Свар, Сметана</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминыС-7
30	Рыба, тушеная с овощами <i>Филе минтая, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-41, Жиры-3, Углеводы-2
22	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминыС-15
10	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
80	Компот из сушеных фруктов <i>Сушеные фрукты, Свар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-91, Углеводы-22
50	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		
Упа.Подлинник		
56	Кондитерские изделия	Калорийность-554, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-91, ВитаминыС-43
69	Снежок	Калорийность-235, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-38
Итого за Упа.Подлинник		
Итого за		
ВитаминС-1		
ВитаминС-46		
ВитаминС-46		

Вход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макароны, Макароны изделия гр. А, Свар, Масло сливочное</i>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
150	Какао с молоком <i>Какао порошок, Свар, Молоко</i>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминыС-1
34	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
75	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-320, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-42, ВитаминыС-1
Итого за Завтрак 2		
Обед		
40	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Свар, Масло растительное</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминыС-14
180	Борщ с картофелем <i>Секла, Свар, Морковь, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Перец сладкий, Кислота, Чеснок, Масло растительное, Свар, Сметана</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминыС-6
60	Рыба, тушеная с овощами <i>Филе минтая, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-31, Жиры-3, Углеводы-2
103	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминыС-12
32	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
150	Компот из сушеных фруктов <i>Сушеные фрукты, Свар, Кислота лимонная</i>	Калорийность-76, Углеводы-19
60	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		
Упа.Подлинник		
39	Кондитерские изделия	Калорийность-445, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-74, ВитаминыС-32
135	Снежок	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26
Итого за Упа.Подлинник		
Итого за		
ВитаминС-1		
ВитаминС-34		
ВитаминС-34		

