

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-426, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-55		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
70	Салат овощной с яблоками и свеклой	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5
200	Суп картофельный	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
35/35	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3
126	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-638, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-96		
<u>Полдник</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
56	Кеке "Столичный"	Калорийность-248, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
Итого за Полдник Калорийность-346, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-58		
<u>Ужин</u>		
27	Огурцы консервированные	Калорийность-4
150	Занекавка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	Калорийность-302, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-26
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-384, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-44		
Итого за день, Калорийность-1 833, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-261		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
152	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-315, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
49	Салат овощной с яблоками и свеклой	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4
179	Суп картофельный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
35/35	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3
97	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-540, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-78		
<u>Полдник</u>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
49	Кеке "Столичный"	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30
Итого за Полдник Калорийность-298, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-49		
<u>Ужин</u>		
18	Огурцы консервированные	Калорийность-2
117	Занекавка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-235, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-20
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-310, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-37		
Итого за день, Калорийность-1 502, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-216		