

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
184	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
28	помидор свежий	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
186	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
166	Плов из пшцы	Калорийность-632, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-33
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
77	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
65	Омлет натуральный	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
73	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
65	Омлет натуральный 1-3 года	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
62	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
151	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Итого за день		
		Калорийность-264, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-24 Калорийность-2084, Белки-67, Жиры-83, Углеводы-269

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
227	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-175, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-22
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
37	помидор свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
206	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
218	Плов из пшцы	Калорийность-830, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-43
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
97	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
65	Омлет натуральный	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
73	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
85	Омлет натуральный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
93	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
182	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Итого за день		
		Калорийность-331, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-29 Калорийность-2572, Белки-84, Жиры-104, Углеводы-323