

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Каша манная жидкая	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-422, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-83		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак2 Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6		
<u>Обед</u>		
29	Озурцы консервированные	Калорийность-4
179	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
114	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-189, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
99	Пюре картофельное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-545, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-71		
<u>Полдник</u>		
122	Молоко кипяченое	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
36	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-177, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25		
<u>Ужин</u>		
47	Винегрет овощной	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
133	Макаронны отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-306, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47		
Итого за день Калорийность-1481, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-232		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
186	Каша манная жидкая	Калорийность-188, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-27
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-580, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-109		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак2 Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6		
<u>Обед</u>		
29	Озурцы консервированные	Калорийность-4
201	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
138	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-11
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-676, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-89		
<u>Полдник</u>		
141	Молоко кипяченое	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
36	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-188, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26		
<u>Ужин</u>		
66	Винегрет овощной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
175	Макаронны отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-258, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-397, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-62		
Итого за день Калорийность-1872, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-292		