

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
207	<b>Каша пшеничная жидкая</b>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-36
183	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
41	<b>Батон</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-11, Белки-2
10	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	<b>Фрукты и ягоды свежие (банан)</b>	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
33	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
200	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
231	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-384, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
178	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
56	<b>Булочка дрожжная</b>	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-25
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
86	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
100	<b>Карусель тушеная</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
161	<b>Каша пшеничная жидкая</b>	Калорийность-189, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-38
153	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
20	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
10	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-11, Белки-2
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
75	<b>Фрукты и ягоды свежие (банан)</b>	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
33	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
180	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
201	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-334, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
149	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
45	<b>Булочка дрожжная</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
66	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
100	<b>Карусель тушеная</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
160	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		