

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
155	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
149	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
8	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-9, Белки-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
148	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
32	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
181	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-166, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3
77	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
100	<b>Макaronные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-512, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-69
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
80	<b>Плоды и ягоды свежие(нектарин)</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
81	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
149	<b>Картофель в молоке</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
39	<b>Бутерброды с сыром 1-3 года</b>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
50	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
39	<b>Оладьи из печени</b>	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6
100	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
151	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-26, Углеводы-7
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
179	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	<b>Батон</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
10	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-11, Белки-2
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
178	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
42	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
201	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-233, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-4
108	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
130	<b>Макaronные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-663, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-87
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
90	<b>Плоды и ягоды свежие(нектарин)</b>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9
81	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
149	<b>Картофель в молоке</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
39	<b>Бутерброды с сыром 1-3 года</b>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
70	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
58	<b>Оладьи из печени</b>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-9
149	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
182	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		