

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
69	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
191	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
11	Сметана (порция)	Калорийность-18, Жиры-2
90	Пицца "Детская"	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
39	Хлеб ржаной	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		
<u>Ужин</u>		
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
16	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
140	Кисломолочный напиток	Калорийность-46, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-1 238, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-169		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
69	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
212	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
11	Сметана (порция)	Калорийность-18, Жиры-2
100	Пицца "Детская"	Калорийность-224, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-30
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
21	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
161	Кисломолочный напиток	Калорийность-53, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-1 443, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-193		