

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-129, Белки-5, Жир-6, Углеводы-14
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-2, Жир-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жир-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
87	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-41, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Овощи консервированные	Калорийность-4
182	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-78, Белки-1, Жир-4, Углеводы-10
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жир-1
131	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-263, Белки-11, Жир-14, Углеводы-22
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
29	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
40	Кекс "Столичный"	Калорийность-177, Белки-3, Жир-8, Углеводы-25
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жир-10, Углеводы-13
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жир-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-143, Белки-5, Жир-7, Углеводы-16
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жир-3, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жир-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жир-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
87	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-41, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Овощи консервированные	Калорийность-4
203	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-87, Белки-2, Жир-4, Углеводы-11
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жир-1
150	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	Калорийность-302, Белки-12, Жир-16, Углеводы-26
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
15	Хлеб ржаной	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
50	Кекс "Столичный"	Калорийность-221, Белки-3, Жир-10, Углеводы-31
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жир-12, Углеводы-17
19	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жир-2, Углеводы-11
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Итого за день		