

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
174	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-306, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-40		
70	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15		
26	Огурцы консервированные	Калорийность-3
179	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
64	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
122	Каша пшеница вязкая	Калорийность-96, Белки-4, Углеводы-19
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-589, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-87		
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
40	Булочка домашняя	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
Калорийность-204, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-40		
102	Запеканка из творога	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
15	Джем перс,	Калорийность-180, Углеводы-45
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин <u>Итого за день</u>		
Калорийность-632, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-114 Калорийность-1798, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-296		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
204	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-427, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-55		
70	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15		
26	Огурцы консервированные	Калорийность-3
199	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
85	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-239, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-13
153	Каша пшеница вязкая	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-675, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-95		
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
50	Булочка домашняя	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
Калорийность-251, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-49		
102	Запеканка из творога	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
15	Джем перс,	Калорийность-180, Углеводы-45
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин <u>Итого за день</u>		
Калорийность-661, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-122 Калорийность-2081, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-336		