

Основная (1,5-3 года)

| Выход (1) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 164 | Каша манная жидкая | Калорийность-166, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-24 |
| 150 | Какао с молоком | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 29 | Батон | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 |
| 5 | Масло (норциам) | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак1 | | |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 65 | Фрукты и ягоды свежие (банан) | Калорийность-62, Белки-1, Углеводы-14 |
| Итого за Завтрак2 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Икра кабачковая для детского питания | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3 |
| 181 | Рассольник Ленинградский | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 |
| 7 | Сметана (норция) | Калорийность-11, Жиры-1 |
| 58 | Котлеты рубленые из пшеницы | Калорийность-195, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10 |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22 |
| 150 | Компот из свежих плодов | Калорийность-72, Углеводы-18 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед | | |
| <u>Полдник</u> | | |
| 130 | Молоко кипяченое | Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6 |
| 34 | Бутерброды с джемом или повидлом | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 |
| Итого за Полдник | | |
| <u>Ужин</u> | | |
| 28 | Овурцы консервированные Фрикадельки рыбные | Калорийность-4 |
| 74 | Запеченные с молочным соусом | Калорийность-150, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-16 |
| 152 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30 |
| 160 | Чай с лимоном | Калорийность-28, Углеводы-7 |
| 12 | Хлеб пшеничный | Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6 |
| Итого за Ужин | | |
| Итого за день | | |

Основная (3-7лет)

| Выход (1) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 211 | Каша манная жидкая | Калорийность-214, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31 |
| 180 | Какао с молоком | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 38 | Батон | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 |
| 10 | Масло (норциам) | Калорийность-66, Жиры-7 |
| Итого за Завтрак1 | | |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 73 | Фрукты и ягоды свежие (банан) | Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-15 |
| Итого за Завтрак2 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Икра кабачковая для детского питания | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3 |
| 201 | Рассольник Ленинградский | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14 |
| 7 | Сметана (норция) | Калорийность-11, Жиры-1 |
| 80 | Котлеты рубленые из пшеницы | Калорийность-269, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14 |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22 |
| 181 | Компот из свежих плодов | Калорийность-87, Углеводы-22 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед | | |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Молоко кипяченое | Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7 |
| 34 | Бутерброды с джемом или повидлом | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 |
| Итого за Полдник | | |
| <u>Ужин</u> | | |
| 28 | Овурцы консервированные Фрикадельки рыбные | Калорийность-4 |
| 116 | Запеченные с молочным соусом | Калорийность-236, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-24 |
| 152 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30 |
| 181 | Чай с лимоном | Калорийность-31, Углеводы-8 |
| 12 | Хлеб пшеничный | Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6 |
| Итого за Ужин | | |
| Итого за день | | |