

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Зачётная группа	зн. цен. (кккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Завтрак1	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кофейный напиток с молоком		Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
26	Батон		Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-14
5	Масло (порциями)		Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1			
Завтрак2			
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2			
Обед			
29	огурец свежий		Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
181	Борщ с капустой и картофелем		Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (порция)		Калорийность-175, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
70	Комленты, биточки, шницели рубленые		Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
100	Макаронные изделия отварные с маслом		Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
149	Компот из сушеных фруктов		Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный		Калорийность-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
42	Хлеб ржаной		Калорийность-613, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-86
Итого за Обед			
Полдник			
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
24	Печенье		Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
81	Запеканка из творога		Калорийность-201, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
Итого за Полдник			
Ужин			
80	Запеканка из творога		Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
16	Молоко сгущенное (порция)		Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
Итого за Ужин			
Итого за день			

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Зачётная группа	зн. цен. (кккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
201	Каша овсяная "Геркулес" сгущенная	Завтрак1	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
180	Кофейный напиток с молоком		Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Батон		Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
10	Масло (порциями)		Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1			
Завтрак2			
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2			
Обед			
29	огурец свежий		Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
200	Борщ с капустой и картофелем		Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (порция)		Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12
86	Комленты, биточки, шницели рубленые		Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
130	Макаронные изделия отварные с маслом		Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
178	Компот из сушеных фруктов		Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный		Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной		Калорийность-709, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-98
Итого за Обед			
Полдник			
180	Напиток из плодов шиповника		Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
24	Печенье		Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
81	Запеканка из творога		Калорийность-201, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
Итого за Полдник			
Ужин			
109	Запеканка из творога		Калорийность-271, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-18
21	Молоко сгущенное (порция)		Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Ужин			
Итого за день			