

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
204	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
20	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	<b>Масло (норвичам)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>	
		Калорийность-437, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-83
82	<b>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-39, Углеводы-8
	Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>	
31	<b>Озурцы консервированные</b>	Калорийность-4
180	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
50/50	<b>Фрикадельки мясные в соусе</b>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8
125	<b>Каша зречневая вязкая</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
148	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
18	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
	Итого за Обед <u>Полдник</u>	
		Калорийность-518, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-74
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
40	<b>Кеке "Столичный"</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-25
	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	
		Калорийность-260, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44
50	<b>Салат из свежеты с озурцами солеными</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
125	<b>Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом</b>	Калорийность-251, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-21
160	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
	Итого за Ужин <u>Итого за день</u>	
		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-41 Калорийность-1624, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-250

## Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
255	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
40	<b>Батон</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (норвичам)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>	
		Калорийность-557, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-97
92	<b>Плоды и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-43, Углеводы-9
	Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>	
		Калорийность-437, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-83
31	<b>Озурцы консервированные</b>	Калорийность-4
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
60/60	<b>Фрикадельки мясные в соусе</b>	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-10
145	<b>Каша зречневая вязкая</b>	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
178	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
18	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
	Итого за Обед <u>Полдник</u>	
		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-90
179	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
52	<b>Кеке "Столичный"</b>	Калорийность-230, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-32
	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	
		Калорийность-328, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-55
70	<b>Салат из свежеты с озурцами солеными</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	<b>Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом</b>	Калорийность-302, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-26
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин <u>Итого за день</u>	
		Калорийность-441, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-49 Калорийность-1986, Белки-51, Жиры-63, Углеводы-300