

Основная (3-7лет)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
211	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-546, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-98		
<u>Завтрак2</u>		
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
197	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-714, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-94		
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
<u>Ужин</u>		
104	Сырники из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-10
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
172	Простокваша	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-387, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-28		
Итого за день Калорийность-1 831, Белки-63, Жиры-61, Углеводы-258		

Основная (1,5-3 года)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
190	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-416, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-78		
<u>Завтрак2</u>		
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
177	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
80	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-602, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82		
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
<u>Ужин</u>		
104	Сырники из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-10
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
131	Простокваша	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Ужин Калорийность-349, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-23		
Итого за день Калорийность-1 551, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-221		