

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
51	Капуста квашеная	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
201	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-197, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11
70	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
151	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-631, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-94
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
70	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-99, Углеводы-25
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
157	Простокваша	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
171	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	Капуста квашеная	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
50	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
121	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-548, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-85
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
50	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-83, Углеводы-21
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
15	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
136	Простокваша	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		