

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
160	Каши манная сдобная	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за завтрак1	
	<u>Завтрак2</u>	
63	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13
	Итого за завтрак2	
	<u>Обед</u>	
32	Овощи консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
181	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
61	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-116, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6
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>	
131	Молоко кипяченое	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
32	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
	Итого за Полдник	
	<u>Ужин</u>	
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
142	Макаронные изделия с сыром 1-3 года	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31
160	Чай с лимонном	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	
	Итого за день	

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
207	Каши манная сдобная	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за завтрак1	
	<u>Завтрак2</u>	
68	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-14
	Итого за завтрак2	
	<u>Обед</u>	
31	Овощи консервированные	Калорийность-4
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
76	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-144, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, 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>	
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
32	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
	Итого за Полдник	
	<u>Ужин</u>	
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
161	Макаронные изделия с сыром 3-7 лет	Калорийность-237, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-36
180	Чай с лимонном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин	
	Итого за день	