

### Основная (1,5-3 годв)

Выход (г)	Наименование блюда	э-л-бел-жир-углевод (г)	вит-мин (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>			
159	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13	
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11	
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4	
Итого за Завтрак1			
<b>Завтрак2</b>			
68	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-32, Углеводы-7	
Итого за Завтрак2			
<b>Обед</b>			
30	Овурцы консервированные	Калорийность-4	
178	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-332, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21	
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	
Итого за Обед			
<b>Полдник</b>			
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19	
35	Ватрушки (из дрожжевого теста)	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-2	
Итого за Полдник			
<b>Ужин</b>			
65	Омлет натуральный	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1	
97	Кануста тушеная	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Ужин			
Итого за день			

### Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	э-л-бел-жир-углевод (г)	вит-мин (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>			
205	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-240, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7	
Итого за Завтрак1			
<b>Завтрак2</b>			
68	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-32, Углеводы-7	
Итого за Завтрак2			
<b>Обед</b>			
30	Овурцы консервированные	Калорийность-4	
198	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
230	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-382, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24	
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22	
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	
Итого за Обед			
<b>Полдник</b>			
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
60	Ватрушки (из дрожжевого теста)	Калорийность-57, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
Итого за Полдник			
<b>Ужин</b>			
86	Омлет натуральный	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2	
97	Кануста тушеная	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Ужин			
Итого за день			