

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
156	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
178	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-15
161	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-268, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-17
49	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
41	Булочка дорожная	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
66	Омлет натуральныи	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
78	Кануста тушеная	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин		
Итого за день		

Успокоитель (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
88	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-41, Углеводы-9
Итого за завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
198	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
202	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
51	Булочка дорожная	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
81	Омлет натуральныи	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
78	Кануста тушеная	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин		
Итого за день		