

07.04.2023 (1,5-3 года, 1шт)

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
149	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норциам)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50	Птица тушеная	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2
98	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
18	Печенье	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Сырники из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
129	Кисломолочный напиток	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		
Итого за день		

07.04.2023 (3-7 лет, 1шт)

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
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 (норциам)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
80	Птица тушеная	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3
127	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
18	Печенье	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Сырники из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
19	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
149	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		