

## Основная (1,5-3 года)

Выход (+)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	<b>Каши пшеничная жидкая</b>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
151	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
20	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
9	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
147	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
46	<b>помидор свежий</b>	
180	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
220	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-366, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-23
152	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-73, Углеводы-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
87	<b>Фрукты и ягоды(слива)</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8
64	<b>Омлет натуральныи</b>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
354	<b>Карушта тушеная</b>	Калорийность-309, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
65	<b>Омлет натуральныи</b>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
96	<b>Карушта тушеная</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-457, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-73		
Калорийность-2 218, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-324		

## Основная (3-7лет)

Выход (+)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	<b>Каши пшеничная жидкая</b>	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
181	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	<b>Батон</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
11	<b>Сыр (норцьями)</b>	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
177	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
46	<b>помидор свежий</b>	
199	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
233	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-421, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-27
182	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-87, Углеводы-22
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
98	<b>Фрукты и ягоды(слива)</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
64	<b>Омлет натуральныи</b>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
354	<b>Карушта тушеная</b>	Калорийность-309, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
86	<b>Омлет натуральныи</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
96	<b>Карушта тушеная</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-227, Углеводы-60
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-527, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-82		
Калорийность-2 572, Белки-78, Жиры-84, Углеводы-372		