

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
201	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
164	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
39	<b>Батон</b>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
75	<b>Фрукты и ягоды свежие (мандарин)</b>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
70	<b>Салат овощной с яблоками и свеклой</b>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5
200	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
4	<b>Сметана (порция)</b>	Калорийность-6, Жиры-1
70	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-133, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-7
146	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
178	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-85, Углеводы-21
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
47	<b>Кефир "Столичный"</b>	Калорийность-208, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
31	<b>Овощи консервированные</b>	Калорийность-4
169	<b>Макаронные изделия с сыром 3-7 лет</b>	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
137	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
29	<b>Батон</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
75	<b>Фрукты и ягоды свежие (мандарин)</b>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат овощной с яблоками и свеклой</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4
180	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
4	<b>Сметана (порция)</b>	Калорийность-6, Жиры-1
50	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
146	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
148	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-71, Углеводы-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
130	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
47	<b>Кефир "Столичный"</b>	Калорийность-208, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
31	<b>Овощи консервированные</b>	Калорийность-4
149	<b>Макаронные изделия с сыром 1-3 года</b>	Калорийность-225, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
160	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		