

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак<sup>1</sup></u>		
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норциам)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак <sup>1</sup> Калорийность-421, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80		
<u>Завтрак<sup>2</sup></u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак <sup>2</sup> Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19		
<u>Обед</u>		
51	Салат овощной с яблоками и свежко	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4
180	Суп с рыбными консервами	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
96	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8
121	Каша гречневая вязкая	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-502, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-78		
<u>Полдник</u>		
79	Плоды и ягоды свежес(нектарин)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
0	помидор свежий	
104	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-18
0	Хлеб пшеничный	
552	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-254, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-52
Итого за Полдник Калорийность-497, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78		
<u>Ужин</u>		
53	помидор свежий	
126	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом	Калорийность-253, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-21
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-371, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-45		
Итого за день Калорийность-1 873, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-300		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак<sup>1</sup></u>		
251	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норциам)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак <sup>1</sup> Калорийность-556, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-98		
<u>Завтрак<sup>2</sup></u>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак <sup>2</sup> Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
71	Салат овощной с яблоками и свежко	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5
201	Суп с рыбными консервами	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
147	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12
151	Каша гречневая вязкая	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-665, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-97		
<u>Полдник</u>		
99	Плоды и ягоды свежес(нектарин)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9
0	помидор свежий	
104	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-18
0	Хлеб пшеничный	
552	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-254, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-52
Итого за Полдник Калорийность-506, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-79		
<u>Ужин</u>		
53	помидор свежий	
147	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом	Калорийность-295, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-25
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-433, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-54		
Итого за день Калорийность-2 259, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-351		