

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
154	Каша пшениная жидкая	Калорийность-172, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
71	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
180	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
59	Компоты, биточки, инжиры рубленые	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
104	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
149	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-15
50	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
15	джем порч,	Калорийность-180, Углеводы-45
152	Кисломолочный напиток	Калорийность-50, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
199	Каша пшениная жидкая	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцязми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
71	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
200	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
79	Компоты, биточки, инжиры рубленые	Калорийность-222, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12
119	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
69	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	джем порч,	Калорийность-240, Углеводы-60
182	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		