

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-427, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54		
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
27	Овощи консервированные	Калорийность-4
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
94	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-4
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-674, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-94		
<u>Полдник</u>		
149	Простокваша	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
50	Кекс "Столичный"	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-31
Итого за Полдник Калорийность-300, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-37		
<u>Ужин</u>		
70	Салат из свежеты	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
63	Оладьи из пшена	
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-294, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-46		
Итого за день Калорийность-1742, Белки-51, Жиры-62, Углеводы-241		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
159	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-318, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43		
<u>Завтрак2</u>		
80	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
27	Овощи консервированные	Калорийность-4
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
75	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-540, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-75		
<u>Полдник</u>		
129	Простокваша	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5
40	Кекс "Столичный"	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-25
Итого за Полдник Калорийность-245, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-30		
<u>Ужин</u>		
50	Салат из свежеты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
39	Оладьи из пшена	
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-270, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-43		
Итого за день Калорийность-1411, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-199		