

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
179	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порц.)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (порц.)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
81	Салат овощной с яблоками и свежлой	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
212	Рассольник ленинградский	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
86	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-15
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
104	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10
152	Каша рисовая вязкая	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30
46	Бутерброды с сыром 1-3 года	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
149	Молоко кипяченое	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
32	огурец свежий	
133	Фрикадельки рыбные зачеченные с молочным соусом	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-24
152	Каша рисовая вязкая (рисовая) с овощами	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-36
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Каша манная жидкая	Калорийность-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
149	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порц.)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (порц.)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
61	Салат овощной с яблоками и свежлой	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4
178	Рассольник ленинградский	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
65	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-218, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
83	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8
152	Каша рисовая вязкая	Калорийность-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30
46	Бутерброды с сыром 1-3 года	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
149	Молоко кипяченое	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
32	огурец свежий	
96	Фрикадельки рыбные зачеченные с молочным соусом	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
132	Каша рисовая вязкая	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		