

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
221	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1	Калорийность-531, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-94
	<u>Завтрак2</u>	
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
	Итого за Завтрак2	Калорийность-46, Углеводы-10
	<u>Обед</u>	
31	Овурцы консервированные	Калорийность-4
201	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
167	Плов из птицы	Калорийность-575, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-50
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-872, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-83
	<u>Полдник</u>	
179	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
54	Булочка домашняя	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26
	Итого за Полдник	Калорийность-263, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-51
	<u>Ужин</u>	
80	Омлет натуральный	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин	Калорийность-308, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-27
	Итого за день	Калорийность-2020, Белки-61, Жиры-79, Углеводы-265

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1	Калорийность-419, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80
	<u>Завтрак2</u>	
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
	Итого за Завтрак2	Калорийность-37, Углеводы-8
	<u>Обед</u>	
31	Овурцы консервированные	Калорийность-4
181	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
127	Плов из птицы	Калорийность-438, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-23
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-685, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-67
	<u>Полдник</u>	
149	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
43	Булочка домашняя	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
	Итого за Полдник	Калорийность-213, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-41
	<u>Ужин</u>	
60	Омлет натуральный	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-1
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-25
	Итого за день	Калорийность-1618, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-221