

## Основная (3-7лет)

11.05.2023 (3-7лет, 2чт)

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
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
12	Сыр (порциями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-609, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-110
<u>Завтрак2</u>		
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
239	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-397, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-25
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
32	Хлеб ржаной	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
148	Молоко кипяченое	Калорийность-702, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-82
37	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19		
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
85	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26
140	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-18
180	Чай с лимоном	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Углеводы-8
Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10		
Итого за Ужин		
Итого за день		

## Основная (1,5-3 года)

11.05.2023 (1,5-3 года, 2чт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
152	Каша манная жидкая	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
12	Сыр (порциями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
191	Птица, тушеная в соусе с овощами 1-3 года	Калорийность-312, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-20
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
129	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
37	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
60	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13
125	Каша рисовая вязкая	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		