

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
149	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12
41	Яйца вареные	Калорийность-64, Белки-5, Жиры-3
149	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
20	Банан	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
37	помидор свежий	
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
92	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4
96	Макаронные изделия	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22
150	отварные с маслом	Калорийность-72, Углеводы-18
42	Колот из свежих плодов	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
99	Фрукты и ягоды(персики)	
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
80	Сырники из творога	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
14	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
110	Сырники из творога	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-11
14	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
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>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
41	Яйца вареные	Калорийность-64, Белки-5, Жиры-3
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
41	Банан	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	помидор свежий	
199	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
100	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
135	Макаронные изделия	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31
180	отварные с маслом	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Колот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
99	Фрукты и ягоды(персики)	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
80	Сырники из творога	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
14	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
110	Сырники из творога	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-11
20	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		
Итого за день		