

13.02.2023 (1,5-3 года, 2шт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каша пшениная жидкая	Калорийность-175, Белки-7, Жир-5, Углеводы-86
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жир-3, Углеводы-12
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жир-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-364, Белки-11, Жир-12, Углеводы-54		
Завтрак2		
80	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2 Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17		
Обед		
22	Овощи консервированные	Калорийность-3
184	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Калорийность-112, Белки-4, Жир-4, Углеводы-14
60	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-169, Белки-9, Жир-10, Углеводы-9
126	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-166, Белки-6, Жир-4, Углеводы-26
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-602, Белки-22, Жир-18, Углеводы-83		
Полдник		
149	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-15
50	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-15		
Ужин		
79	Запеканка из творога	Калорийность-196, Белки-13, Жир-10, Углеводы-13
14	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-45, Белки-1, Жир-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин Калорийность-439, Белки-14, Жир-11, Углеводы-73		
Итого за день Калорийность-1556, Белки-49, Жир-41, Углеводы-242		

13.02.2023 (3-7 лет, 2шт)

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
202	Каша пшениная жидкая	Калорийность-226, Белки-9, Жир-6, Углеводы-33
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жир-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жир-1, Углеводы-21
11	Масло (норцьями)	Калорийность-73, Жир-8
Итого за Завтрак1 Калорийность-495, Белки-15, Жир-18, Углеводы-69		
Завтрак2		
80	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2 Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17		
Обед		
33	Овощи консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
204	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Калорийность-124, Белки-4, Жир-5, Углеводы-16
75	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-211, Белки-12, Жир-13, Углеводы-12
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жир-5, Углеводы-31
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-726, Белки-27, Жир-23, Углеводы-103		
Полдник		
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
65	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19		
Ужин		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жир-12, Углеводы-17
19	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жир-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин Калорийность-537, Белки-18, Жир-14, Углеводы-88		
Итого за день Калорийность-1924, Белки-62, Жир-55, Углеводы-296		