

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
20	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Зеленка2</u>		
71	<b>Фрукты и ягоды свежесие (банан)</b>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
180	<b>Рассольник Ленинградский</b>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
100	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
71	<b>Рыба, запеченная в духовке</b>	Калорийность-485, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-76
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
120	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
36	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
40	<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
143	<b>Макароны отварные с сыром 1-3 года</b>	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31
150	<b>Чай с лимонном</b>	Калорийность-26, Углеводы-7
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-227, Углеводы-60
40	<b>Батон</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Зеленка2</u>		
71	<b>Фрукты и ягоды свежесие (банан)</b>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
200	<b>Рассольник Ленинградский</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
101	<b>Рыба, запеченая в духовке</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
36	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
40	<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
163	<b>Макароны отварные с сыром 3-7 лет</b>	Калорийность-240, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-37
180	<b>Чай с лимонном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		