

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
		Завтрак1	Завтрак2
157	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	
151	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
30	<b>Банан</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	
5	<b>Масло (норциями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4	
8	<b>Сыр (норциями)</b>	Калорийность-9, Белки-1	
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-364, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52	
<b>Завтрак2</b>			
148	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19	
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19	
<b>Обед</b>			
29	<b>помидор свежий</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
178	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-8, Жиры-1	
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10	
59	<b>Комплеты рубленые из пшеницы</b>	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31	
152	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-72, Углеводы-18	
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-651, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-88	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-651, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-88	
<b>Полдник</b>			
82	<b>плоды и ягоды свежие/ абрикос/</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	
30	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-68, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-1	
60	<b>Фрикадельки рыбные</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25	
150	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-198, Углеводы-52	
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-514, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-95	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-514, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-95	
<b>Ужин</b>			
30	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-14	
80	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
100	<b>Картофель в молоке</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	
160	<b>Чай с лимонм</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-296, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-1906, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-295	
<b>Итого за день</b>			

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
		Завтрак1	Завтрак2
202	<b>Каша манная жидкая</b>	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29	
182	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
40	<b>Банан</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
10	<b>Масло (норциями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
10	<b>Сыр (норциями)</b>	Калорийность-11, Белки-2	
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-488, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66	
<b>Завтрак2</b>			
178	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
<b>Обед</b>			
43	<b>помидор свежий</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	
199	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-8, Жиры-1	
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-14	
79	<b>Комплеты рубленые из пшеницы</b>	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31	
152	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-86, Углеводы-22	
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-710, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-103	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-710, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-103	
<b>Полдник</b>			
102	<b>плоды и ягоды свежие/ абрикос/</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	
30	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-68, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-1	
60	<b>Фрикадельки рыбные</b>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25	
150	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-198, Углеводы-52	
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-522, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-97	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-522, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-97	
<b>Ужин</b>			
30	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19	
110	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
150	<b>Картофель в молоке</b>	Калорийность-31, Углеводы-8	
180	<b>Чай с лимонм</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-411, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-57	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2289, Белки-77, Жиры-65, Углеводы-346	
<b>Итого за день</b>			