

## Основная (3-Лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
223	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-171, Белки-6, Жир-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жир-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жир-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-563, Белки-9, Жир-15, Углеводы-103		
<u>Завтрак2</u>		
89	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-42, Углеводы-9		
<u>Обед</u>		
29	Огурцы консервированные	Калорийность-4
201	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-81, Белки-1, Жир-4, Углеводы-9
224	Плов из пшеницы	Калорийность-772, Белки-45, Жир-48, Углеводы-40
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жир-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-1069, Белки-50, Жир-53, Углеводы-93		
<u>Полдник</u>		
179	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
53	Булочка домашняя	Калорийность-209, Белки-4, Жир-7, Углеводы-33
Итого за Полдник Калорийность-308, Белки-4, Жир-7, Углеводы-58		
<u>Ужин</u>		
42	Яйца вареные	Калорийность-66, Белки-5, Жир-5
90	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-83, Белки-2, Жир-5, Углеводы-8
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-227, Белки-9, Жир-10, Углеводы-26		
Итого за день Калорийность-2209, Белки-72, Жир-85, Углеводы-289		

## Основная (1,5-3 год)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
182	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-140, Белки-5, Жир-6, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жир-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-451, Белки-7, Жир-10, Углеводы-88		
<u>Завтрак2</u>		
89	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-42, Углеводы-9		
<u>Обед</u>		
29	Огурцы консервированные	Калорийность-4
181	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жир-4, Углеводы-8
171	Плов из пшеницы	Калорийность-589, Белки-34, Жир-36, Углеводы-31
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жир-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-836, Белки-39, Жир-41, Углеводы-75		
<u>Полдник</u>		
149	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
43	Булочка домашняя	Калорийность-170, Белки-3, Жир-6, Углеводы-27
Итого за Полдник Калорийность-252, Белки-3, Жир-6, Углеводы-48		
<u>Ужин</u>		
42	Яйца вареные	Калорийность-66, Белки-5, Жир-5
70	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-65, Белки-1, Жир-4, Углеводы-7
151	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-204, Белки-8, Жир-9, Углеводы-24		
Итого за день Калорийность-1785, Белки-57, Жир-66, Углеводы-244		