

14.04.2023 (1,5-3 годд, 2шт)

Основная (1,5-3 годд)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой (зеркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцямм)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-314, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42		
Завтрак2		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23		
Обед		
30	Овурцы консервированные	Калорийность-4
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
59	Комлеты рубленые из птицы или кролика с маслом	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-10
100	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 годд	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
41	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Обед Калорийность-604, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-81		
Полдник		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
Ужин		
79	Запеканка из творога	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-13
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
1507	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин Калорийность-442, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-73		
Итого за день Калорийность-1543, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-234		

14.04.2023 (3-7лет, 2шт)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
196	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	Калорийность-247, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
38	Батон	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
10	Масло (норцямм)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-505, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-69		
Завтрак2		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23		
Обед		
30	Овурцы консервированные	Калорийность-4
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
78	Комлеты рубленые из птицы	Калорийность-262, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-14
120	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-703, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-93		
Полдник		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
Ужин		
98	Запеканка из творога	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин Калорийность-519, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-84		
Итого за день Калорийность-1910, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-284		