

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28
21	Яйца вареные	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
40	помидор свежий	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
193	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-295, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5
137	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-87, Углеводы-22
182	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-764, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-60
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
24	Печенье	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
104	Сырники из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-10
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
97	Сырники из творога	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
19	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-367, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-39
Итого за Ужин <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-2 067, Белки-90, Жиры-80, Углеводы-244

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
21	Яйца вареные	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-35
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
30	помидор свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
173	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
86	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
24	Печенье	Калорийность-614, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-81
14	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
97	Сырники из творога	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
14	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-214, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-217, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-9
Итого за Ужин <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-1 575, Белки-59, Жиры-51, Углеводы-210