

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
155	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-119, Белки-5, Жир-5, Углевод-14
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жир-3, Углевод-13
30	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углевод-16
5	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-33, Жир-4
Итого за завтрак1 Калорийность-315, Белки-10, Жир-12, Углевод-43		
<b>Завтрак2</b>		
79	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-37, Углевод-8
Итого за завтрак2 Калорийность-37, Углевод-8		
<b>Обед</b>		
27	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
196	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жир-2, Углевод-13
30/30	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-129, Белки-9, Жир-9, Углевод-2
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жир-3, Углевод-23
148	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-71, Углевод-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углевод-10
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углевод-7
Итого за Обед Калорийность-506, Белки-18, Жир-14, Углевод-73		
<b>Полдник</b>		
148	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углевод-19
47	<b>Кекс "Столичный"</b>	Калорийность-208, Белки-3, Жир-9, Углевод-29
Итого за Полдник Калорийность-289, Белки-4, Жир-9, Углевод-48		
<b>Ужин</b>		
57	<b>Кнели куриные с рисом (1-3)</b>	Калорийность-179, Белки-10, Жир-14, Углевод-4
00	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-100, Белки-2, Жир-3, Углевод-15
50	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-26, Углевод-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углевод-10
Итого за Ужин Калорийность-352, Белки-14, Жир-17, Углевод-36		
Итого за день Калорийность-1499, Белки-46, Жир-52, Углевод-208		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
199	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-153, Белки-6, Жир-6, Углевод-18
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жир-4, Углевод-15
39	<b>Батон</b>	Калорийность-95, Белки-3, Жир-1, Углевод-21
10	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-66, Жир-7
Итого за завтрак1 Калорийность-421, Белки-13, Жир-18, Углевод-54		
<b>Завтрак2</b>		
84	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-39, Углевод-8
Итого за завтрак2 Калорийность-39, Углевод-8		
<b>Обед</b>		
27	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
196	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жир-2, Углевод-13
40/40	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-172, Белки-13, Жир-12, Углевод-3
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жир-4, Углевод-30
178	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-85, Углевод-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углевод-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углевод-7
Итого за Обед Калорийность-628, Белки-23, Жир-18, Углевод-88		
<b>Полдник</b>		
177	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-97, Белки-1, Углевод-22
58	<b>Кекс "Столичный"</b>	Калорийность-257, Белки-4, Жир-11, Углевод-36
Итого за Полдник Калорийность-354, Белки-5, Жир-11, Углевод-58		
<b>Ужин</b>		
74	<b>Кнели куриные с рисом (3-7)</b>	Калорийность-230, Белки-13, Жир-18, Углевод-5
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жир-5, Углевод-22
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углевод-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углевод-10
Итого за Ужин Калорийность-488, Белки-18, Жир-23, Углевод-45		
Итого за день Калорийность-1900, Белки-59, Жир-70, Углевод-253		