

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	Каша манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
29	Огурцы консервированные	Калорийность-4
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
7	Сметана (норцья)	Калорийность-11, Жиры-1
60	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6
100	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
130	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
50	Винегрет овощной	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
151	Макаронные изделия с сыром 1-3 год	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
151	Чай с лимонном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша манная жидкая	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
29	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
7	Сметана (норцья)	Калорийность-11, Жиры-1
80	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-7
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
181	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
29	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
70	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
171	Макаронные изделия с сыром 3-7 лет	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
181	Чай с лимонном	Калорийность-31, Углеводы-8
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		