

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная жидкая	Калорийность-152, 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 (порцюзям)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
72	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
24	Озурцы консервированные	Калорийность-3
176	Рассолытик ленинградский	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
65	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6
99	Пюре картофельное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
128	Молоко кипяченое	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
34	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
138	Макаронны отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-208, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-30
150	Чай с лимоном	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>		
199	Каша манная жидкая	Калорийность-202, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцюзям)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
76	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
24	Озурцы консервированные	Калорийность-3
197	Рассолытик ленинградский	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
80	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-7
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
28	Хлеб ржаной	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
148	Молоко кипяченое	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
34	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
138	Макаронны отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-233, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-36
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		