

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-234, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-355
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-497, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-71		
<u>Завтрак2</u>		
89	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-42, Углеводы-9		
<u>Обед</u>		
26	огурец свежий	
200	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
225	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-374, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-24
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-661, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84		
<u>Полдник</u>		
161	Простокваша	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
51	Вялочка дорожная	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за Полдник Калорийность-242, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-30		
<u>Ужин</u>		
85	Омлет с сыром	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2
78	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин Калорийность-316, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-26		
Итого за день Калорийность-1758, Белки-62, Жиры-69, Углеводы-220		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
155	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-347, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-51		
<u>Завтрак2</u>		
84	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
26	огурец свежий	
180	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
196	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-326, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-21
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-569, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-71		
<u>Полдник</u>		
131	Простокваша	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5
41	Вялочка дорожная	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-195, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-24		
<u>Ужин</u>		
65	Омлет с сыром 1-3 года	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-1
78	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин Калорийность-279, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-24		
Итого за день Калорийность-1429, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-178		