# Основная (3-7лет)

| ыход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак1** | |
| 200 | Суп молочный с крупой (геркулес) | Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16 |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-227, Углеводы-60 |
| 39 | Батон | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 11 | Масло (порциями) | Калорийность-73, Жиры-8 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-538, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-97 |
| | **Завтрак2** | |
| 179 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| | **Итого за Завтрак2** | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| | **Обед** | |
| 29 | Огурцы консервированнные | Калорийность-4 |
| 200 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12 |
| 0/50 | Птица тушеная | Калорийность-348, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-4 |
| 131 | Макаронные изделия отварные с маслом | Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30 |
| 180 | Компот из свежих плодов | Калорийность-86, Углеводы-22 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 |
| 22 | Хлеб ржаной | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-825, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-89 |
| | **Ужин** | |
| 102 | Сырники из творога | Калорийность-228, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10 |
| 21 | Молоко сгущенное (порция) | Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12 |
| 151 | Кисломолочный напиток | Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6 |
| | **Итого за Ужин** | Калорийность-344, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-28 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 805, Белки-68, Жиры-67, Углеводы-237 |



# Основная (1,5-3 года)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак1** | |
| 200 | Суп молочный с крупой (геркулес) | Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16 |
| 150/7 | Чай с сахаром | Калорийность-198, Углеводы-52 |
| 20 | Батон | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11 |
| 5 | Масло (порциями) | Калорийность-33, Жиры-4 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-423, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-79 |
| | **Завтрак2** | |
| 179 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| | **Итого за Завтрак2** | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| | **Обед** | |
| 29 | Огурцы консервированнные | Калорийность-4 |
| 180 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11 |
| 40/40 | Птица тушеная | Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3 |
| 101 | Макаронные изделия отварные с маслом | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24 |
| 150 | Компот из свежих плодов | Калорийность-72, Углеводы-18 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19 |
| 22 | Хлеб ржаной | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-714, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-82 |
| | **Ужин** | |
| 102 | Сырники из творога | Калорийность-228, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10 |
| 15 | Молоко сгущенное (порция) | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8 |
| 131 | Кисломолочный напиток | Калорийность-43, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-5 |
| | **Итого за Ужин** | Калорийность-319, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-23 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 554, Белки-60, Жиры-54, Углеводы-207 |