

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
179	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норциамы)	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
50	Котлеты рубленые из птицы или кролика с маслом (1-3)	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9
100	Каша рассычатая (рисовая) с овощами	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
39	Хлеб ржаной	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
35	Булочка ванильная	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
81	Занканка из творога	Калорийность-201, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
15	джем норц,	Калорийность-180, Углеводы-45
118	Простокваша	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
200	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норциамы)	Калорийность-66, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
70	Котлеты рубленые из птицы или кролика с маслом (3-7)	Калорийность-235, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12
130	Каша рассычатая (рисовая) с овощами	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-30
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
50	Булочка ванильная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-83
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
101	Занканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	джем норц,	Калорийность-240, Углеводы-60
148	Простокваша	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		