

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 рисовая жидкая	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
170	Чай с сахаром	Калорийность-215, Углеводы-57
20	Банан	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-371, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-79		
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
49	Салат из свеклы	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
83	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-7
100	Каша гречневая вязкая	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
149	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-13
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-512, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-78		
<u>Полдник</u>		
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
42	Кекс "Столичный"	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-26
Итого за Полдник Калорийность-255, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40		
<u>Ужин</u>		
34	Оладьи из печени	Калорийность-122, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-5
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-347, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-44		
Итого за день Калорийность-1523, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-249		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша рисовая жидкая	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
170	Чай с сахаром	Калорийность-215, Углеводы-57
40	Банан	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-488, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-93		
<u>Завтрак2</u>		
98	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-46, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
69	Салат из свеклы	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
155	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-13
150	Каша гречневая вязкая	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
177	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-98, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-733, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-101		
<u>Полдник</u>		
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
52	Кекс "Столичный"	Калорийность-230, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-32
Итого за Полдник Калорийность-319, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-51		