

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
158	Каша пшеница жидкая	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1 Калорийность-375, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-55		
<u>Завтрак2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19		
<u>Обед</u>		
30	помидор свежий	
180	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
70	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
133	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27
152	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Углеводы-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-609, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-84		
<u>Полдник</u>		
89	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8
82	Занекашка из творога	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
Итого за Полдник Калорийность-240, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-22		
<u>Ужин</u>		
82	Занекашка из творога	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
15	джем порц,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин Калорийность-453, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-73		
Итого за день Калорийность-1759, Белки-68, Жиры-52, Углеводы-253		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Каша пшеница жидкая	Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34
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 (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-501, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-70		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
40	помидор свежий	
202	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
94	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-13
166	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
182	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-763, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-104		
<u>Полдник</u>		
100	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
103	Занекашка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17
Итого за Полдник Калорийность-297, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-26		
<u>Ужин</u>		
102	Занекашка из творога	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-96		
Итого за день Калорийность-2242, Белки-84, Жиры-68, Углеводы-319		