

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	гв. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
156	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-183, 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 (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	Овощи консервированные	Калорийность-4
179	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
207	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-344, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-22
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
41	Булочка дорожная	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
66	Омлет с сыром 1-3 года	Калорийность-139, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-1
76	Карпуста тушеная	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	гв. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
99	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	Овощи консервированные	Калорийность-4
199	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
238	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-396, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-25
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
52	Булочка дорожная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
87	Омлет с сыром	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2
76	Карпуста тушеная	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		