

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Ватон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
82	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-434, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-82
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
180	Суп с рыбными консервами	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
83	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-7
122	Каша гречневая вязкая	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
151	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-529, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-79
40	Булочка ванильная	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
33	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
127	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-235, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-22
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
40	Ватон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
88	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-553, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-97
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
51	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-41, Углеводы-9
199	Суп с рыбными консервами	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
167	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
152	Каша гречневая вязкая	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-14
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-755, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-102
50	Булочка ванильная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
33	Огурцы консервированные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
170	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-4, Углеводы-1
180	Чай с лимоном	Калорийность-342, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-29
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Ужин		
Итого за день		