

## 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 1-3 года	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
20	Банан	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
1/2	Яйца вареные	Калорийность-5
Итого за Завтрак1 Калорийность-291, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36		
<b>Завтрак2</b>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23		
<b>Обед</b>		
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-638, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-81		
<b>Полдник</b>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
<b>Ужин</b>		
117	Сырники из творога	Калорийность-261, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-11
16	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
132	Простокваша	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Ужин Калорийность-382, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-25		
Итого за день Калорийность-1493, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-180		

## 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	Банан	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
1/2	Яйца вареные	Калорийность-5
Итого за Завтрак1 Калорийность-410, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-52		
<b>Завтрак2</b>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23		
<b>Обед</b>		
39	огурец свежий	
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
120	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-5
139	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-734, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-91		
<b>Полдник</b>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
<b>Ужин</b>		
117	Сырники из творога	Калорийность-261, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-11
21	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
170	Простокваша	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-418, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-30		
Итого за день Калорийность-1744, Белки-70, Жиры-68, Углеводы-211		