

20.02.2023 (1,5-3 года, Ин)

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
170	<b>Суп молочный с круной (зречневая)</b>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
21	<b>Батон</b>	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-305, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-39		
<u>Завтрак2</u>		
79	<b>Фрукты и ягоды свежие (банан)</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2 Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-17		
<u>Обед</u>		
59	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
60	<b>Комплеты, биточки, шницели рубленые</b>	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
123	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-97, Белки-4, Углеводы-19
148	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-71, Углеводы-18
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
19	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-626, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-90		
<u>Полдник</u>		
152	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
55	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	
Итого за Полдник Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19		
<u>Ужин</u>		
102	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
15	<b>джем порц,</b>	Калорийность-180, Углеводы-45
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин Калорийность-632, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-114		
Итого за день Калорийность-1723, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-279		

20.02.2023 (3-7 лет, Ин)

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
200	<b>Суп молочный с круной (зречневая)</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
41	<b>Батон</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-426, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-55		
<u>Завтрак2</u>		
79	<b>Фрукты и ягоды свежие (банан)</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2 Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-17		
<u>Обед</u>		
69	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
75	<b>Комплеты, биточки, шницели рубленые</b>	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12
150	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-703, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-100		
<u>Полдник</u>		
182	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
76	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	
Итого за Полдник Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Ужин</u>		
102	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
20	<b>джем порц,</b>	Калорийность-240, Углеводы-60
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин Калорийность-721, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-137		
Итого за день Калорийность-2026, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-332		