

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
161	Каша манная эсидкая	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
150	Соки овощие, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
49	Салат из свеклы с огурцами солеными	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
63	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, 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>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
150	Макароньы отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша манная эсидкая	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
180	Соки овощие, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
72	Салат из свеклы с огурцами солеными	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
75	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-7
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
170	Макароньы отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-250, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		