

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
49	огурец свежий	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
197	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (порция)	Калорийность-432, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-28
260	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-9
27	Хлеб ржаной	Калорийность-719, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-81
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
94	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
51	Фрикадельки рыбные	Калорийность-58, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-1
137	Каша рисовая вязкая	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
70	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
80	Фрикадельки рыбные	Калорийность-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1
136	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
181	Чай с лимонном	Калорийность-31, Углеводы-8
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	Каша манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
37	огурец свежий	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
177	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (порция)	Калорийность-319, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-20
192	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
18	Хлеб ржаной	Калорийность-566, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-65
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
83	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
51	Фрикадельки рыбные	Калорийность-58, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-1
137	Каша рисовая вязкая	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
51	Фрикадельки рыбные	Калорийность-58, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-1
92	Каша рисовая вязкая	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18
151	Чай с лимонном	Калорийность-26, Углеводы-7
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		