

## Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
204	<b>Каша пшеничная жидкая</b>	Калорийность-239, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, 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		
<u>Завтрак2</u>		
91	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-43, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
201	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
232	<b>Пицца, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-386, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-25
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		
<u>Полдник</u>		
182	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
51	<b>Булочка дорожная</b>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
86	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
99	<b>Карпуста тушеная</b>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
181	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
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>		
158	<b>Каша пшеничная жидкая</b>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-83, Белки-2, 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		
<u>Завтрак2</u>		
81	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-4
180	<b>Суп картофельный с крупой (рисовая)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
202	<b>Пицца, тушеная в соусе с овощами</b>	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
152	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
40	<b>Булочка дорожная</b>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
66	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
99	<b>Карпуста тушеная</b>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
161	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		