

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
170	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
20	Ватон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцаями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за завтрак2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови и яблок	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	Суп с рыбными консервами	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
89	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-7
121	Каша гречневая вязкая	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
17	Хлеб ржаной	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
43	Кекс "Столичный"	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-27
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
26	Огурцы консервированные	Калорийность-3
104	Занежанка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-209, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-18
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Ватон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцаями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за завтрак2		
<u>Обед</u>		
80	Салат из моркови и яблок	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
120	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-10
151	Каша гречневая вязкая	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
179	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
17	Хлеб ржаной	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
53	Кекс "Столичный"	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-33
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
26	Огурцы консервированные	Калорийность-3
130	Занежанка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-22
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин		
Итого за день		