

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
179	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>	
89	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-418, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80
	Калорийность-42, Углеводы-9	
	Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>	
26	огурец свежий	
180	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
138	Плов из пшеницы	Калорийность-526, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-27
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед <u>Полдник</u>	
149	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
43	Булочка домашняя	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	
65	Омлет с сыром	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-1
68	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин	
	Итого за день	

## Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
219	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норциями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>	
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-529, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-94
	Калорийность-47, Углеводы-10	
	Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>	
26	огурец свежий	
200	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
181	Плов из пшеницы	Калорийность-689, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-36
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед <u>Полдник</u>	
179	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
53	Булочка домашняя	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	
85	Омлет с сыром	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2
77	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Ужин	
	Итого за день	