

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
159	Каша пшениная жидкая	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
66	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
21	Озурцы консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-3
180	Комплеты, биточки, шиницети рубленые	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
59	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
125	Компот из свежих плодов	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25
149	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
149	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-593, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-82
40	Булочка ванильная	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
80	Занеканка из творога	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34
16	Джем порц,	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-192, Углеводы-48
Итого за Ужин		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-198, Углеводы-52		
Калорийность-589, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-113		
Калорийность-1795, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-298		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
211	Каша пшениная жидкая	Калорийность-236, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-35
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцязми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
66	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-499, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-71
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Озурцы консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14
200	Комплеты, биточки, шиницети рубленые	Калорийность-4, Углеводы-1
79	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
156	Компот из свежих плодов	Калорийность-222, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12
179	Хлеб пшеничный	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-32
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Углеводы-22
20	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-741, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-102
50	Булочка ванильная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Занеканка из творога	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-42
16	Джем порц,	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-192, Углеводы-48
Итого за Ужин		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-227, Углеводы-60		
Калорийность-668, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-125		
Калорийность-2196, Белки-66, Жиры-55, Углеводы-354		