

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
157	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-121, Белки-5, Жирны-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жирны-3, Углеводы-13
30	Ватон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жирны-4
Итого за Завтрак1		
<b>Завтрак2</b>		
77	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-36, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<b>Обед</b>		
28	огурец свежий	
199	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жирны-2, Углеводы-14
86	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-185, Белки-14, Жирны-13, Углеводы-3
98	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-133, Белки-4, Жирны-3, Углеводы-23
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<b>Полдник</b>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
45	Кеос "Столичный"	Калорийность-199, Белки-3, Жирны-9, Углеводы-28
Итого за Полдник		
<b>Ужин</b>		
45	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-40, Белки-1, Жирны-2, Углеводы-4
52	Оладьи из печени	Калорийность-187, Белки-13, Жирны-11, Углеводы-8
100	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жирны-3, Углеводы-15
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
203	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жирны-7, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жирны-4, Углеводы-15
40	Ватон	Калорийность-97, Белки-3, Жирны-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жирны-7
Итого за Завтрак1		
<b>Завтрак2</b>		
97	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<b>Обед</b>		
37	огурец свежий	
199	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жирны-2, Углеводы-14
108	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-233, Белки-17, Жирны-16, Углеводы-4
128	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-174, Белки-5, Жирны-4, Углеводы-30
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<b>Полдник</b>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
58	Кеос "Столичный"	Калорийность-257, Белки-4, Жирны-11, Углеводы-36
Итого за Полдник		
<b>Ужин</b>		
68	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-60, Белки-1, Жирны-3, Углеводы-6
52	Оладьи из печени	Калорийность-187, Белки-13, Жирны-11, Углеводы-8
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жирны-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		