

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
152	Каши рисовая жидкая	Калорийность-75, Белки-3, Жир-2, Углеводы-11
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-253, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-34		
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
60	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
105	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-650, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-92		
78	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
14	джем норч,	Калорийность-168, Углеводы-42
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
Калорийность-291, Белки-2, Углеводы-68		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем норч,	Калорийность-228, Углеводы-57
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин Итого за день		
Калорийность-548, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-88 Калорийность-1825, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-301		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
208	Каши рисовая жидкая	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-65, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-382, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-51		
170	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22		
80	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
199	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
80	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-200, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11
159	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-32
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-791, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-109		
97	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
Калорийность-330, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-41		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем норч,	Калорийность-228, Углеводы-57
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Ужин Итого за день		
Калорийность-568, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-93 Калорийность-2164, Белки-76, Жиры-62, Углеводы-316		