

25.05.2023 (3-Лет, 2чт)

## Основная (3-Лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каши манная жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жир-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жир-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жир-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-604, Белки-13, Жир-14, Углеводы-110		
<u>Завтрак2</u>		
76	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16		
<u>Обед</u>		
28	огурец свежий	Калорийность-104, Белки-2, Жир-4, Углеводы-14
203	Рассольник Ленинградский	Калорийность-8, Жир-1
5	Сметана (норцья)	Калорийность-389, Белки-23, Жир-22, Углеводы-25
234	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-686, Белки-29, Жир-27, Углеводы-81
Итого за Обед Калорийность-199, Белки-7, Жир-8, Углеводы-27		
<u>Полдник</u>		
159	Молоко кипяченое	Калорийность-97, Белки-5, Жир-5, Углеводы-8
36	Бутерброды с джемом или шоколадом	Калорийность-102, Белки-2, Жир-3, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-199, Белки-7, Жир-8, Углеводы-27		
<u>Ужин</u>		
71	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-62, Белки-1, Жир-4, Углеводы-6
73	Рыба, запеченная в духовке	Калорийность-499, Белки-27, Жир-9, Углеводы-78
141	Каши рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-175, Белки-3, Жир-3, Углеводы-33
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-814, Белки-33, Жир-16, Углеводы-135		
Итого за день Калорийность-2376, Белки-83, Жир-65, Углеводы-369		

25.05.2023 (1,5-3 года, 2чт)

## Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	Каши манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жир-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жир-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1 Калорийность-442, Белки-9, Жир-8, Углеводы-85		
<u>Завтрак2</u>		
76	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16		
<u>Обед</u>		
22	огурец свежий	Калорийность-93, Белки-2, Жир-4, Углеводы-12
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жир-1
5	Сметана (норцья)	Калорийность-286, Белки-17, Жир-16, Углеводы-18
172	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-541, Белки-22, Жир-21, Углеводы-65
Итого за Обед Калорийность-541, Белки-22, Жир-21, Углеводы-65		
<u>Полдник</u>		
130	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жир-4, Углеводы-6
36	Бутерброды с джемом или шоколадом	Калорийность-102, Белки-2, Жир-3, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-181, Белки-6, Жир-7, Углеводы-25		
<u>Ужин</u>		
51	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-45, Белки-1, Жир-3, Углеводы-5
60	Рыба, запеченная в духовке	Калорийность-410, Белки-22, Жир-7, Углеводы-64
145	Каши рисовая вязкая	Калорийность-175, Белки-6, Жир-4, Углеводы-29
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-691, Белки-30, Жир-14, Углеводы-112		
Итого за день Калорийность-1928, Белки-68, Жир-50, Углеводы-303		