

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
202	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-237, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
12	Сыр (норцьями)	Калорийность-14, Белки-2
	Итого за Завтрак1	
	<u>Завтрак2</u>	
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-512, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-71
	Итого за Завтрак2	
	<u>Обед</u>	
41	помидор свежий	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
200	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
204	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
	Итого за Обед	
	<u>Полдник</u>	
101	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-631, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-82
65	Омлет натуральный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10
81	Капуста тушеная	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Полдник	
	<u>Ужин</u>	
85	Омлет натуральный	Калорийность-198, Углеводы-52
99	Капуста тушеная	Калорийность-489, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-82
182	Чай с лимоном	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
	Итого за Ужин	
	<u>Итого за день</u>	
	Калорийность-2068, Белки-68, Жиры-71, Углеводы-290	

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
151	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
	Итого за Завтрак1	
	<u>Завтрак2</u>	
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-350, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-49
	Итого за Завтрак2	
	<u>Обед</u>	
41	помидор свежий	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
180	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
183	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-19
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-72, Углеводы-18
19	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
	Итого за Обед	
	<u>Полдник</u>	
90	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
65	Омлет натуральный	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9
81	Капуста тушеная	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
	Итого за Полдник	
	<u>Ужин</u>	
65	Омлет натуральный	Калорийность-198, Углеводы-52
99	Капуста тушеная	Калорийность-485, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81
162	Чай с лимоном	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
	Итого за Ужин	
	<u>Итого за день</u>	
	Калорийность-1763, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-248	