

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-477, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54		
<u>Завтрак2</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-40, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
80	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3
128	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-629, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-90		
<u>Полдник</u>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
59	Кеке "Столичный"	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-37
Итого за Полдник Калорийность-360, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-60		
<u>Ужин</u>		
70	Салат из свежеты	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70	Кнели куриные с рисом (3-7)	Калорийность-217, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-5
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-512, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-51		
Итого за день Калорийность-1968, Белки-59, Жиры-75, Углеводы-263		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
156	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-316, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43		
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
71	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3
98	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-530, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-75		
<u>Полдник</u>		
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
47	Кеке "Столичный"	Калорийность-208, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
Итого за Полдник Калорийность-291, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-48		
<u>Ужин</u>		
60	Салат из свежеты	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
55	Кнели куриные с рисом (1-3)	Калорийность-172, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-4
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-452, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-48		
Итого за день Калорийность-1627, Белки-49, Жиры-59, Углеводы-222		