

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак<sup>1</sup></b>		
179	<b>Суп молочный с крупой (геркулес)</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
1/2	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-5
149	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
30	<b>Банан</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак<sup>1</sup></b>		
<b>Завтрак<sup>2</sup></b>		
183	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак<sup>2</sup></b>		
<b>Обед</b>		
30	<b>озурец свежий</b>	
180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
67	<b>Копченый, биточки, шиншеги рубленые</b>	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
39	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
80	<b>Занежка из творога</b>	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
14	<b>Молоко сущенное (норция)</b>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
149	<b>Кисло-молочный напиток</b>	Калорийность-49, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-6
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак<sup>1</sup></b>		
197	<b>Суп молочный с крупой (геркулес)</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
1/2	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-5
179	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	<b>Банан</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (норциам)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак<sup>1</sup></b>		
<b>Завтрак<sup>2</sup></b>		
183	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак<sup>2</sup></b>		
<b>Обед</b>		
30	<b>озурец свежий</b>	
201	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	<b>Сметана (норция)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
82	<b>Копченый, биточки, шиншеги рубленые</b>	Калорийность-205, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
100	<b>Занежка из творога</b>	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	<b>Молоко сущенное (норция)</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
179	<b>Кисло-молочный напиток</b>	Калорийность-58, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		