

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
251	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
39	Батон	Калорийность-95, Белк.-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
41	огурец свежий	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
205	Суп с рыбными консервами	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-14
167	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
151	Каша гречневая вязкая	Калорийность-99, Углеводы-25
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-673, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-93
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
95	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
0	помидор свежий	
13	Занежка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
139	Чай с сахаром	Калорийность-176, Углеводы-46
0	Хлеб пшеничный	
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
41	помидор свежий	Калорийность-243, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-57
180	Занежка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-362, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-31
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Итого за день		
		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-49 Калорийность-2 005, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-318

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
31	огурец свежий	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
183	Суп с рыбными консервами	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-7
83	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
121	Каша гречневая вязкая	Калорийность-83, Углеводы-21
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-462, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-73
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8
0	помидор свежий	
13	Занежка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
139	Чай с сахаром	Калорийность-176, Углеводы-46
0	Хлеб пшеничный	
Итого за Полдник <u>Ужин</u>		
41	помидор свежий	Калорийность-239, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-56
122	Занежка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-245, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-21
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Итого за день		
		Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-38 Калорийность-1 517, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-265