

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
207	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
72	Винегрет овощной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
199	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
102	Птица тушеная	Калорийность-355, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-4
131	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
177	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Ужин</u>		
101	Сырники из творога	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
21	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
187	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
72	Винегрет овощной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
81	Птица тушеная	Калорийность-282, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Углеводы-14
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Ужин</u>		
101	Сырники из творога	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
15	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Итого за день		