

Основная (1,5-3 года)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 156 | Каша пшеничная жидкая | Калорийность-175, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26 |
| 150 | Какао с молоком 1-3 года | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 30 | Батон | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16 |
| 5 | Масло (порциями) | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u> | | |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-370, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-55 | | |
| 73 | Фрукты и ягоды свежие (банан) | Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-15 |
| Итого за Завтрак2 <u>Обед</u> | | |
| 20 | Огурцы консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевича) | Калорийность-3 |
| 180 | Котлеты, биточки, шницели рубленые | Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 |
| 60 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-169, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9 |
| 123 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25 |
| 149 | Компот из свежих плодов | Калорийность-71, Углеводы-18 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| 16 | Хлеб ржаной | Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-5 |
| Итого за Обед Калорийность-586, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-80 <u>Полдник</u> | | |
| 149 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-15 |
| 41 | Булочка ванильная | Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19 |
| Итого за Полдник Калорийность-186, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34 <u>Ужин</u> | | |
| 80 | Запеканка из творога | Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13 |
| 15 | джем порц, | Калорийность-180, Углеводы-45 |
| 150/7 | Чай с сахаром | Калорийность-198, Углеводы-52 |
| Итого за Ужин Калорийность-577, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-110 Итого за день Калорийность-1789, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-294 | | |

Основная (3-7 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 202 | Каша пшеничная жидкая | Калорийность-226, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33 |
| 180 | Какао с молоком | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 39 | Батон | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 10 | Масло (порциями) | Калорийность-66, Жиры-7 |
| Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u> | | |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-494, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-69 | | |
| 73 | Фрукты и ягоды свежие (банан) | Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-15 |
| Итого за Завтрак2 <u>Обед</u> | | |
| 30 | Огурцы консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевича) | Калорийность-4 |
| 200 | Котлеты, биточки, шницели рубленые | Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14 |
| 75 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-211, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12 |
| 153 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-202, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31 |
| 179 | Компот из свежих плодов | Калорийность-86, Углеводы-22 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 |
| 16 | Хлеб ржаной | Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-5 |
| Итого за Обед Калорийность-719, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-98 <u>Полдник</u> | | |
| 179 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19 |
| 51 | Булочка ванильная | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24 |
| Итого за Полдник Калорийность-228, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-43 <u>Ужин</u> | | |
| 100 | Запеканка из творога | Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17 |
| 19 | джем порц, | Калорийность-228, Углеводы-57 |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-227, Углеводы-60 |
| Итого за Ужин Калорийность-704, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-134 Итого за день Калорийность-2215, Белки-66, Жиры-55, Углеводы-359 | | |