

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
152	Каша манная жидкая	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
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>		
73	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
179	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
66	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-6
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
147	Компот из свежих плодов	Калорийность-70, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
131	Молоко кипяченое	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
37	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
38	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
136	Макаронные отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Калорийность-1534, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-246

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
207	Каша манная жидкая	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
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>		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
201	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жиры-1
81	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-8
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
176	Компот из свежих плодов	Калорийность-84, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-605, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-85
37	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
48	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
155	Макаронные отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-35
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Калорийность-1841, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-296