

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
221	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
92	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-43, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
204	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
203	Плов из пшеницы	Калорийность-699, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-36
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
55	Булочка домашняя	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
41	Яйца вареные	Калорийность-64, Белки-5, Жиры-5
89	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
82	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
183	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
154	Плов из пшеницы	Калорийность-531, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-27
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
45	Булочка домашняя	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
41	Яйца вареные	Калорийность-64, Белки-5, Жиры-5
69	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		