

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
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
183	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
158	Плов из птицы	Калорийность-544, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-28
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
148	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
44	Булочка домашняя	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
65	Омлет натуральный 1-3 года	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
67	Салат из картофеля зеленым горошком	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, 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		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
83	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
204	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
177	Плов из птицы	Калорийность-610, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-32
179	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
178	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-98, Углеводы-25
54	Булочка домашняя	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
85	Омлет натуральный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
76	Салат из картофеля зеленым горошком	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		