

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
179	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
20	Яйца вареные	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-2
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норциам)	Калорийность-33, Жиры-4
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
33	помидор свежий	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3
82	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29
123	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-638, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-87
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
15	Печенье	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
78	Сырники из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Сырники из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
15	Молоко сгущенное (норциам)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
20	Яйца вареные	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-2
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
11	Масло (норциам)	Калорийность-73, Жиры-8
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
43	помидор свежий	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
198	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4
103	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
141	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-707, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-92
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
78	Сырники из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
100	Сырники из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
20	Молоко сгущенное (норциам)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
Итого за Ужин		
Итого за день		