

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	Квадо с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Банан	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцямид)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-317, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43		
<u>Завтрак2</u>		
79	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
198	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
71	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-531, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-74		
<u>Полдник</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
45	Кекс "Столпчатый"	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-28
Итого за Полдник Калорийность-283, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-47		
<u>Ужин</u>		
50	Салат из свеклы	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
56	Кнели куриные с рисом (1-3)	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-4
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-446, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-47		
Итого за день Калорийность-1614, Белки-49, Жиры-59, Углеводы-219		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Банан	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцямид)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-424, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54		
<u>Завтрак2</u>		
84	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
198	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
82	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3
129	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-633, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-88		
<u>Полдник</u>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
55	Кекс "Столпчатый"	Калорийность-243, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-34
Итого за Полдник Калорийность-343, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-57		
<u>Ужин</u>		
70	Салат из свеклы	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
74	Кнели куриные с рисом (3-7)	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-5
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-525, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-51		
Итого за день Калорийность-1964, Белки-59, Жиры-75, Углеводы-258		