

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
214	Каша рисовая жидкая	Калорийность-217, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-32
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
76	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
207	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15
75	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-211, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
181	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
178	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
52	Ватрушки (из дрожжевого теста)	Калорийность-49, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	Молоко сущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин		
Итого за день		

## 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 рисовая жидкая	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
76	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
21	Огурцы консервированные	Калорийность-3
186	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
60	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
120	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
148	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-15
35	Ватрушки (из дрожжевого теста)	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-2
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
81	Запеканка из творога	Калорийность-201, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
15	Молоко сущенное (порция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Итого за день		