

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
152	Каши манная жидкая	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-434, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-85		
<b>Завтрак2</b>		
70	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2 Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15		
<b>Обед</b>		
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
178	Рассольник ленинградский	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
65	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6
100	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-521, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-70		
<b>Полдник</b>		
130	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник Калорийность-179, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24		
<b>Ужин</b>		
20	Овурцы консервированные	Калорийность-3
147	Макаронные отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-222, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
150	Чай с лимонном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-286, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-46		
Итого за день Калорийность-1487, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-240		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
204	Каши манная жидкая	Калорийность-207, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-597, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-111		
<b>Завтрак2</b>		
70	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2 Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15		
<b>Обед</b>		
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
75	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-7
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-633, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-86		
<b>Полдник</b>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник Калорийность-192, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25		
<b>Ужин</b>		
31	Овурцы консервированные	Калорийность-4
170	Макаронные отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-250, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
180	Чай с лимонном	Калорийность-31, Углеводы-8
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Ужин Калорийность-330, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-55		
Итого за день Калорийность-1819, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-292		