

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
201	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
191	Плов из птицы	Калорийность-658, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-34
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
52	Булочка домашняя	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
Ишт	Яйца вареные	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
101	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-31, Углеводы-8
181	Чай с лимоном	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
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>		
185	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
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		
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
179	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
170	Плов из птицы	Калорийность-586, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-30
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
41	Булочка домашняя	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
Ишт	Яйца вареные	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
70	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-26, Углеводы-7
151	Чай с лимоном	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
Итого за Ужин		
Итого за день		