

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
202	<b>Суп молочный с крупой (зеркулес)</b>	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16
179	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
37	<b>Батон</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
10	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
180	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
27	<b>Озурцы консервированные</b>	Калорийность-4
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	<b>Сметана (норцья)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
70	<b>Комплеты рубленые из пшеницы</b>	Калорийность-235, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12
130	<b>Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами</b>	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-30
178	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
12	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за Поддник</b>		
<b>Ужин</b>		
101	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
17	<b>Молоко сгущенное (норцья)</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
180	<b>Суп молочный с крупой (зеркулес)</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	<b>Батон</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
180	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
27	<b>Озурцы консервированные</b>	Калорийность-4
179	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
5	<b>Сметана (норцья)</b>	Калорийность-8, Жиры-1
60	<b>Комплеты рубленые из пшеницы</b>	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
100	<b>Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами</b>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
148	<b>Напиток из плодов шиповника 1-3 года</b>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-14
17	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
<b>Итого за Поддник</b>		
<b>Ужин</b>		
101	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
17	<b>Молоко сгущенное (норцья)</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
150/7	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-198, Углеводы-52
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		