

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
162	Каша пшениная жидкая	Калорийность-181, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-27
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
32	огурец свежий	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
183	сул картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
61	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-153, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
101	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
82	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
87	Запеканка из творога	Калорийность-216, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-15
15	джем норч,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
82	Запеканка из творога	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14
15	джем норч,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
209	Каша пшениная жидкая	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-35
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
42	огурец свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
202	сул картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
81	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-203, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11
152	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
103	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
87	Запеканка из творога	Калорийность-216, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-15
15	джем норч,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
103	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17
20	джем норч,	Калорийность-240, Углеводы-60
181	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Ужин		
Итого за день		