

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), мкг
<u>Завтрак1</u>		
209	Каши манная жидкая	Калорийность-212, 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-602, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-111		
<u>Завтрак2</u>		
87	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7		
<u>Обед</u>		
21	Овощи консервированные	Калорийность-3
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
70	Рыба, запеченная в духовке	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
148	Пюре картофельное	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
29	Хлеб ржаной	Калорийность-45, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-78
Итого за Обед Калорийность-445, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-218		
<u>Полдник</u>		
149	Молоко кипяченое	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник Калорийность-191, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25		
<u>Ужин</u>		
78	Винегрет овощной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
167	Макаронные отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-246, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
186	Чай с лимоном	Калорийность-32, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-397, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-62		
Итого за день Калорийность-1670, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-283		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), мкг
<u>Завтрак1</u>		
156	Каши манная жидкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
1507	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-438, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-86		
<u>Завтрак2</u>		
87	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7		
<u>Обед</u>		
21	Овощи консервированные	Калорийность-3
177	Рассольник ленинградский	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
60	Рыба, запеченная в духовке	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-26
99	Пюре картофельное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-522, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-88		
<u>Полдник</u>		
129	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		
<u>Ужин</u>		
52	Винегрет овощной	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
132	Макаронные отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28
155	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-309, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-46		
Итого за день Калорийность-1483, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-251		