

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	Каши пшениная жидкая	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25
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
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
28	огурец свежий	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
187	суп картофельный с бобовыми(чечевичца)	Калорийность-135, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
59	Коплеты, биточки, шницелти рубленые	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23
112	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	Хлеб ржаной	Калорийность-571, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
79	Запеканка из творога	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-13
14	джем порц,	Калорийность-168, Углеводы-42
1507	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-562, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-107
		Калорийность-1573, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-262

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каши пшениная жидкая	Калорийность-224, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
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
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-487, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-69
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
28	огурец свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
206	суп картофельный с бобовыми(чечевичца)	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15
79	Коплеты, биточки, шницелти рубленые	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
137	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-28
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
98	Запеканка из творога	Калорийность-698, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-101
18	джем порц,	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
180	Чай с сахаром	Калорийность-216, Углеводы-54
Итого за Полдник <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-227, Углеводы-60
		Калорийность-687, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-130
		Калорийность-1970, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-323