

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
184	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, 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 (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
79	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-421, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-81
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
29	огурец свежий	Калорийность-37, Углеводы-8
180	Щи зеленые	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
151	Плов из пшпцы	Калорийность-520, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-27
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
1шт	Яйца вареные	
71	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-559, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-102
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
29	огурец свежий	Калорийность-47, Углеводы-10
200	Щи зеленые	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Плов из пшпцы	Калорийность-689, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-36
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
1шт	Яйца вареные	
81	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-1026, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-96
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Итого за день		