

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
153	Каша пшенинная жидкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-25
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-453, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-88		
<u>Завтрак2</u>		
79	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
30	огурец свежий	
180	Щи зеленые	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
182	Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года	Калорийность-298, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-19
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-582, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-68		
<u>Полдник</u>		
65	Омлет натуральный 1-3 года	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник Калорийность-432, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-68		
Итого за день Калорийность-1504, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-232		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша пшенинная жидкая	Калорийность-226, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-621, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-115		
<u>Завтрак2</u>		
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
30	огурец свежий	
200	Щи зеленые	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
233	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-387, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-25
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-721, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-84		
<u>Полдник</u>		
85	Омлет натуральный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
81	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Полдник Калорийность-512, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-79		
Итого за день Калорийность-1901, Белки-53, Жиры-61, Углеводы-288		