

## Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
200	Каша манная жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
38	Батон	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
10	Масло (норцямми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<b>Завтрак2</b>		
101	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-588, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-109
Итого за Завтрак2		
<b>Обед</b>		
31	овощи натур.свежие	Калорийность-47, Углеводы-10
201	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
80	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7
135	Каши рассычатая (рисовая) с овощами	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<b>Полдник</b>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
20	вафли	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность-1363, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-244		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
154	Каша манная жидкая	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцямми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<b>Завтрак2</b>		
81	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-457, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-89
Итого за Завтрак2		
<b>Обед</b>		
31	овощи натур.свежие	Калорийность-38, Углеводы-8
181	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
65	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-102, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6
113	Каши рисовая вязкая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<b>Полдник</b>		
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
20	вафли	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность-1104, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-196		