

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1 Калорийность-287, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36		
<u>Завтрак2</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2 Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19		
<u>Обед</u>		
27	овощи натур.свежие	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-313, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-4
60/30	Пшеница тушеная	Калорийность-71, Углеводы-18
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-738, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-81
19	Хлеб ржаной	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18
Итого за Обед Калорийность-189, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18		
<u>Полдник</u>		
74	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
19	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-67, Углеводы-14
146	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-317, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-43
Итого за Поддник Калорийность-1426, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-179		
Итого за день Калорийность-1426, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-179		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каши овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-475, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-64		
<u>Завтрак2</u>		
188	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-24
Итого за Завтрак2 Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-24		
<u>Обед</u>		
27	овощи натур.свежие	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-452, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-5
80/50	Пшеница тушеная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
139	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-952, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-96
Итого за Обед Калорийность-952, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-96		
<u>Полдник</u>		
85	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-21
19	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
176	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Поддник Калорийность-366, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-50		
Итого за день Калорийность-1896, Белки-74, Жиры-73, Углеводы-234		