

Основная (3-Лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
		Завтрак1	Обед
201	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7	
	Итого за Завтрак1	Калорийность-472, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-63	
	<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10	
	Итого за Завтрак2	Калорийность-47, Углеводы-10	
	<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4	
204	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
9	Сметана (порция)	Калорийность-15, Жиры-1	
83	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-279, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-15	
149	Каша гречневая вязкая	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23	
177	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	
	Итого за Обед	Калорийность-729, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-93	
	<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17	
20	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
	Итого за Полдник	Калорийность-411, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-51	
	Итого за день	Калорийность-1 659, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-217	

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
		Завтрак1	Обед
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13	
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4	
179	Суп молочный с крутой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	
	Итого за Завтрак1	Калорийность-314, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42	
	<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10	
	Итого за Завтрак2	Калорийность-47, Углеводы-10	
	<u>Обед</u>		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4	
183	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1	
63	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11	
149	Каша гречневая вязкая	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Углеводы-14	
	Итого за Обед	Калорийность-603, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-79	
	<u>Полдник</u>		
85	Запеканка из творога	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-14	
15	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19	
	Итого за Полдник	Калорийность-341, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-41	
	Итого за день	Калорийность-1 305, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-172	