

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Каша манная жидкая	Калорийность-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
56	Салат из свеклы	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
184	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
60/40	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8
125	Каша рисовая вязкая	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
12	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
35	Печенье	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
11	Масло (норцьями)	Калорийность-73, Жиры-8
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
75	Салат из свеклы	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
80/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11
145	Каша рисовая вязкая (рисовая) с овощами	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-34
181	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
12	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
35	Печенье	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26
Итого за Полдник		
Итого за день		