

Основная (3-Лет)

д	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
---	--------------------	--

Завтрак1

Каши овсяная "Геркулес"	Калорийность-213, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28
жидкая	
Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1	Калорийность-489, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-64
<u>Завтрак2</u>	
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-48, Углеводы-10
Итого за Завтрак2	Калорийность-48, Углеводы-10
<u>Обед</u>	
Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-269, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14
Каша гречневая вязкая	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	Калорийность-775, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-98
<u>Полдник</u>	
Занеканка из творога	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник	Калорийность-403, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-50
Итого за день	Калорийность-1715, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-222

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
182	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1	Калорийность-331, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-43	
<u>Завтрак2</u>		
102	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-48, Углеводы-10
Итого за Завтрак2	Калорийность-48, Углеводы-10	
<u>Обед</u>		
38	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
177	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
60	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
129	Каша гречневая вязкая	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	Калорийность-629, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-81	
<u>Полдник</u>		
78	Занеканка из творога	Калорийность-194, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-13
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник	Калорийность-324, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-40	
Итого за день	Калорийность-1332, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-174	