

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
153	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-25
152	Чай с молоком или сливками 1-3 года	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
77	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
39	огурец свежий	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
181	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
202	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-643, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-76
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
67	Омлет с сыром 1-3 года	Калорийность-141, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-1
40	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1316, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-160		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
204	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34
182	Чай с молоком или сливками	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
82	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
39	огурец свежий	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
201	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-381, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24
229	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-741, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-90
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
87	Омлет с сыром	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2
60	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1628, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-202		