

## Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
151	Каша рисовая жидкая	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1 Калорийность-355, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-74	
	<u>Завтрак2</u>	
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
	Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Углеводы-8	
	<u>Обед</u>	
32	огурец свежий	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Суп рыбный	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8
60/40	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
121	Каша гречневая вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-520, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-77
	Итого за Обед Калорийность-520, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-77	
	<u>Полдник</u>	
82	Пицца "Детская"	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
	Итого за Полдник Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	
	Итого за день Калорийность-1 032, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-178	

## Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак1</u>	
207	Каша рисовая жидкая	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1 Калорийность-491, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-96	
	<u>Завтрак2</u>	
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
	Итого за Завтрак2 Калорийность-46, Углеводы-10	
	<u>Обед</u>	
37	огурец свежий	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11
80/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
151	Каша гречневая вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-639, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95
	Итого за Обед Калорийность-639, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95	
	<u>Полдник</u>	
102	Пицца "Детская"	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-16
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
	Итого за Полдник Калорийность-145, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-24	
	Итого за день Калорийность-1 321, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-225	