

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак¹</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-210, 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 (норцями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак ¹		
<u>Завтрак²</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак ²		
<u>Обед</u>		
34	огурец свежий	
201	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
116	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-250, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-5
131	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
176	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
98	Запеканка из творога	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1 681, Белки-69, Жиры-61, Углеводы-211		

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак¹</u>		
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцями)	Калорийность-33, Жиры-4
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак ¹		
<u>Завтрак²</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак ²		
<u>Обед</u>		
34	огурец свежий	
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
96	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-207, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-4
131	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
79	Запеканка из творога	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-13
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
150	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1 327, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-165		