

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцюзям)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-57, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-102
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
38	огурец свежий	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
200	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Плов из птицы	Калорийность-689, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-36
179	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
89	Омлет с сыром	Калорийность-103, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-93
88	Капуста тушеная	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2
180	Чай с лимонном	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Поддник <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
		Калорийность-334, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-30
		Калорийность-1976, Белки-70, Жиры-81, Углеводы-243

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцюзям)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
78	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-418, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
29	огурец свежий	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-16
180	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
148	Плов из птицы	Калорийность-510, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-26
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
68	Омлет с сыром	Калорийность-75, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-73
70	Капуста тушеная	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-1
160	Чай с лимонном	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Поддник <u>Итого за день</u>		
		Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
		Калорийность-273, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-26
		Калорийность-1541, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-195