

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
36	огурец свежий	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
181	Суп рыбный	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3
78	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-559, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-77
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
60	Кнели куриные с рисом (1-3)	Калорийность-188, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-4
100	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
36	огурец свежий	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
201	Суп рыбный	Калорийность-250, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-5
116	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
139	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-740, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-99
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
81	Кнели куриные с рисом (3-7)	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		
Итого за день		