

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 круной (гречневая)	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
149	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
28	огурец свежий	
182	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
61	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
142	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем порц,	Калорийность-228, Углеводы-57
149	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1531, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-228		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
221	Суп молочный с круной (гречневая)	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
179	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
38	огурец свежий	
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
81	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
164	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33
181	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем порц,	Калорийность-228, Углеводы-57
179	Кисломолочный напиток	Калорийность-58, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1808, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-266		