

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 макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
9	Масло (норццями)	Калорийность-59, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-558, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-103		
<u>Завтрак2</u>		
78	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-16		
<u>Обед</u>		
39	огурец свежий	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Щи зеленые	Калорийность-727, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-38
211	Плов из пшеницы	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-1058, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-97
Итого за Обед Калорийность-181, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2		
<u>Полдник</u>		
90	Омлет с сыром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
84	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-31, Углеводы-8
180	Чай с лимоном	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-336, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-28
Итого за Полдник Калорийность-2027, Белки-72, Жиры-86, Углеводы-244		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
185	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норццями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-422, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-81		
<u>Завтрак2</u>		
78	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-16		
<u>Обед</u>		
30	огурец свежий	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Щи зеленые	Калорийность-548, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-28
162	Плов из пшеницы (1-3)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
146	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-829, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-77
Итого за Обед Калорийность-148, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-1		
<u>Полдник</u>		
70	Омлет с сыром 1-3 года	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
72	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-28, Углеводы-7
159	Чай с лимоном	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-289, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-25
Итого за Полдник Калорийность-1615, Белки-57, Жиры-66, Углеводы-199		