

## Основная (3-7 лет)

Выход (Г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (Г), углеводы (Г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
181	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	<b>Банан</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
9	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-59, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
102	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-48, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
50	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
203	<b>Суп рыбный</b>	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-5
120	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
138	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
179	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-751, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-99
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
80	<b>Кнели куриные с рисом (3-7)</b>	Калорийность-248, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-6
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность-1646, Белки-60, Жиры-66, Углеводы-199		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (Г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (Г), углеводы (Г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
155	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
151	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
29	<b>Банан</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	<b>Масло (норцьями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак1</b>		
<b>Завтрак2</b>		
82	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-39, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак2</b>		
<b>Обед</b>		
40	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
182	<b>Суп рыбный</b>	Калорийность-213, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
99	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-610, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-79
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
59	<b>Кнели куриные с рисом (1-3)</b>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
160	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность-1324, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-162		