

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшениная жидкая	Калорийность-224, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-612, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-114		
<u>Плоды и ягоды свежие</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18		
42	огурец свежий	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
201	Щи зеленые	Калорийность-389, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-25
234	Пшеница, мушениная в соусе с овощами	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-722, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-84
Итого за Обед <u>Подник</u>		
Калорийность-177, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-2		
90	Омлет натуральный	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
78	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Углеводы-8
180	Чай с лимоном	Калорийность-324, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-27
Итого за Подник Итого за день		
Калорийность-1740, Белки-55, Жиры-62, Углеводы-243		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная жидкая	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-448, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-88		
<u>Плоды и ягоды свежие</u>		
68	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-14		
32	огурец свежий	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
181	Щи зеленые	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-22
204	Пшеница, мушениная в соусе с овощами	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-619, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-70
Итого за Обед <u>Подник</u>		
Калорийность-138, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-1		
70	Омлет натуральный	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
59	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Углеводы-7
160	Чай с лимоном	Калорийность-265, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-23
Итого за Подник Итого за день		
Калорийность-1397, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-195		