

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
184	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, 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 (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
65	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-62, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
30	огурец свежий	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
181	Щи зеленые	Калорийность-541, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-28
160	Плов из птицы (1-3)	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-825, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-77
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
70	Омлет с сыром	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-1
69	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
224	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
190	Чай с сахаром	Калорийность-240, Углеводы-63
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
82	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	огурец свежий	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Щи зеленые	Калорийность-724, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-38
210	Плов из птицы	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-1060, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-98
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
91	Омлет с сыром	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		