

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная жидкая	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (порциями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
184	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
60	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
149	Каша рисовая вязкая	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1179, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-183		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша манная жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
190	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
12	Сыр (порциями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
203	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
11	Сметана (порция)	Калорийность-18, Жиры-2
80	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7
132	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-31
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
181	Молоко кипяченое	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1458, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-225		