

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
1шт	Яйца вареные	
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
181	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		
<u>Застрпак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	Салат из свежих огурцов	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1
181	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
5	Сметана (норцья)	Калорийность-8, Жиры-1
63	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-11
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
94	Занежанка из творога	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16
16	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
150	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1403, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-176		

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Застрпак1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
1шт	Яйца вареные	
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Застрпак2</u>		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
52	Салат из свежих огурцов	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-1
201	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
85	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-286, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-15
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
103	Занежанка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17
21	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
179	Кисломолочный напиток	Калорийность-58, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1746, Белки-65, Жиры-68, Углеводы-216		