

## Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
76	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	огурец свежий	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
182	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-551, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-29
160	Плов из птицы	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-820, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-78
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
71	Омлет с сыром	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-1
68	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, 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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
221	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
9	Масло (порциями)	Калорийность-59, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
40	огурец свежий	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
202	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-689, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-36
200	Плов из птицы	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-1007, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-95
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
91	Омлет с сыром	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2
78	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
177	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		