

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
159	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-320, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-37, Углеводы-8		
41	огурец свежий	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
184	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
101	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-609, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-80
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-122, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17		
109	Пицца "Детская"	Калорийность-28, Углеводы-7
160	Чай с лимоном	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-24
Итого за Полдник <u>Итого за день</u>		
Калорийность-1116, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-156		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
205	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-430, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-56		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-46, Углеводы-10		
51	огурец свежий	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
205	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-721, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-101
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-122, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17		
109	Пицца "Детская"	Калорийность-31, Углеводы-8
181	Чай с лимоном	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-25
Итого за Полдник <u>Итого за день</u>		
Калорийность-1350, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-192		