

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак1</b>	
170	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-190, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
22	Батон	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1 Калорийность-366, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-53	
	<b>Завтрак2</b>	
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
	Итого за Завтрак2 Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19	
	<b>Обед</b>	
40	огурец свежий	
183	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
60	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8
130	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед Калорийность-599, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-88	
	<b>Полдник</b>	
100	Занежка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем порц,	Калорийность-228, Углеводы-57
151	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
	Итого за Полдник Калорийность-526, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-80	
	Итого за день Калорийность-1573, Белки-58, Жиры-41, Углеводы-240	

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак1</b>	
220	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-246, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-36
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
43	Батон	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
11	Масло (порциями)	Калорийность-73, Жиры-8
	Итого за Завтрак1 Калорийность-531, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-74	
	<b>Завтрак2</b>	
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
	Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
	<b>Обед</b>	
50	огурец свежий	
203	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
80	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед Калорийность-722, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-105	
	<b>Полдник</b>	
100	Занежка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем порц,	Калорийность-228, Углеводы-57
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
	Итого за Полдник Калорийность-536, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-81	
	Итого за день Калорийность-1887, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-283	