

## Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с круной (гречневая)	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
182	Какао с молоком	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-430, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-56
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
47	огурец свежий	Калорийность-46, Углеводы-10
200	Суп рыбный	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
100	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
142	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
180	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		
<u>Полдник</u>		
85	Кнели куриные с рисом (3-7)	Калорийность-710, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-99
69	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-264, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-6
180	Чай с лимоном	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-403, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-30		
Калорийность-1 589, Белки-58, Жиры-63, Углеводы-195		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
156	Суп молочный с круной (гречневая)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
152	Какао с молоком	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-319, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
37	огурец свежий	Калорийность-37, Углеводы-8
180	Суп рыбный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
100	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
101	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
65	Кнели куриные с рисом (1-3)	Калорийность-610, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-79
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
160	Чай с лимоном	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10		
Калорийность-1 289, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-157		