

Основная (3-7 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--------------------------------|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 207 | Каша рисовая жидкая | Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-227, Углеводы-60 |
| 41 | Банан | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22 |
| 10 | Масло (норцьями) | Калорийность-66, Жиры-7 |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-495, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-97 | | |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | Калорийность-47, Углеводы-10 |
| Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 47 | огурец свежий | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 201 | Суп рыбный | Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11 |
| 80/50 | Фрикадельки мясные в соусе | Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23 |
| 151 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-86, Углеводы-22 |
| 179 | Компот из свежих плодов | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-644, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-96 |
| Итого за Обед Калорийность-644, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-96 | | |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Пицца "Детская" | Калорийность-112, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 180 | Чай с лимоном | Калорийность-31, Углеводы-8 |
| Итого за Полдник Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | | |
| Итого за день Калорийность-1329, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-226 | | |

Основная (1,5-3 года)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--|-----------------------------------|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 152 | Каша рисовая жидкая | Калорийность-75, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 |
| 150/7 | Чай с сахаром | Калорийность-198, Углеводы-52 |
| 20 | Банан | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11 |
| 5 | Масло (норцьями) | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-355, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-74 | | |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 81 | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | Калорийность-38, Углеводы-8 |
| Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 36 | огурец свежий | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12 |
| 183 | Суп рыбный | Калорийность-182, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9 |
| 60/50 | Фрикадельки мясные в соусе | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 |
| 128 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-72, Углеводы-18 |
| 150 | Компот из свежих плодов | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7 |
| 22 | Хлеб ржаной | Калорийность-548, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81 |
| Итого за Обед Калорийность-548, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81 | | |
| <u>Полдник</u> | | |
| 72 | Пряники | Калорийность-264, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-54 |
| 149 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19 |
| Итого за Полдник Калорийность-346, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-73 | | |
| Итого за день Калорийность-1287, Белки-29, Жиры-24, Углеводы- | | |