

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-231, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-30
	жидкая	Калорийность-31, Углеводы-8
180	Чай с лимоном	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
42	Батон	Калорийность-66, Жиры-7
10	Масло (норцьями)	Калорийность-430, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-60
<u>Итого за Завтрак1</u>		
<u>Завтрак2</u>		
103	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-48, Углеводы-10
<u>Итого за Завтрак2</u>		
<u>Обед</u>		
51	овощи натур.свежие	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
202	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-410, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-5
118	Птица тушеная	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	Хлеб ржаной	Калорийность-925, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-96
<u>Итого за Обед</u>		
<u>Полдник</u>		
123	Запеканка из творога	Калорийность-306, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-21
21	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
<u>Итого за Полдник</u>		
<u>Итого за день</u>		

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
189	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
<u>Итого за Завтрак1</u>		
<u>Завтрак2</u>		
87	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-41, Углеводы-9
<u>Итого за Завтрак2</u>		
<u>Обед</u>		
40	овощи натур.свежие	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-348, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-4
100	Птица тушеная	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-809, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-84
<u>Итого за Обед</u>		
<u>Полдник</u>		
103	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17
21	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
<u>Итого за Полдник</u>		
<u>Итого за день</u>		