

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
152	Каша манная жидкая	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
9	Сыр (норцьями)	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-444, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-85		
<u>Завтрак2</u>		
80	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
40	помидор свежий	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
184	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (норцья)	Калорийность-222, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-12
66	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-21
134	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-608, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-84
Итого за Обед Калорийность-608, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-84		
<u>Полдник</u>		
51	булочка домашняя заводская	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
150	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-182, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-184		
Итого за день Калорийность-1182, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-237		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Каша манная жидкая	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
190	Чай с сахаром	Калорийность-240, Углеводы-63
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-619, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-113		
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
50	помидор свежий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (норцья)	Калорийность-296, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-16
88	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
154	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-771, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-105
Итого за Обед Калорийность-771, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-105		
<u>Полдник</u>		
51	булочка домашняя заводская	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
180	Молоко кипяченое	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-220, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-18		
Итого за день Калорийность-1547, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-237		