

Основная (3-7 лет)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завтрак1</u>			
205	Каша пшениная жидкая	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
11	Масло (порциями)	Калорийность-73, Жиры-8	
Итого за Завтрак1		Калорийность-505, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-70	
<u>Завтрак2</u>			
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Завтрак2		Калорийность-47, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
48	овощи натур.свежие суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14	
202	Комплеты, биточки, шницелли рубленые	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-10	
82	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31	
152	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22	
179	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	
40	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
18	Итого за Обед		Калорийность-717, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-102
<u>Полдник</u>			
131	Запеканка из творога	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-22	
20	джем пори,	Калорийность-240, Углеводы-60	
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23	
Итого за Полдник		Калорийность-666, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-105	
Итого за день		Калорийность-1 935, Белки-67, Жиры-56, Углеводы-287	

Основная (1,5-3 года)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завтрак1</u>			
184	Каша пшенинная жидкая	Калорийность-206, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-30	
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4	
Итого за Завтрак1		Калорийность-375, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-53	
<u>Завтрак2</u>			
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8	
Итого за Завтрак2		Калорийность-37, Углеводы-8	
<u>Обед</u>			
38	овощи натур.свежие суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
182	Комплеты, биточки, шницелли рубленые	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	
62	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-30	
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18	
151	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
18	Итого за Обед		Калорийность-620, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-89
<u>Полдник</u>			
103	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17	
20	джем пори,	Калорийность-240, Углеводы-60	
151	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19	
Итого за Полдник		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-96	
Итого за день		Калорийность-1 611, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-246	