

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
161	Каша манная жидкая	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
28	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	помидор свежий	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
183	Рассольник ленинградский	Калорийность-18, Жиры-2
11	Сметана (норцья)	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
60	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
133	Пюре картофельное	Калорийность-70, Углеводы-18
146	Компот из свежих плодов	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
18	Хлеб ржаной	Калорийность-616, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-81
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1 387, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-216		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
207	Каша манная жидкая	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
200	Чай с сахаром	Калорийность-253, Углеводы-67
37	Батон	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
98	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
61	помидор свежий	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-18, Жиры-2
11	Сметана (норцья)	Калорийность-269, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14
80	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
153	Пюре картофельное	Калорийность-83, Углеводы-21
174	Компот из свежих плодов	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
18	Хлеб ржаной	Калорийность-750, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-96
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
201	Молоко кипяченое	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-1 716, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-		