

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
215	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-226, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-29
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-66
<u>Завтрак2</u>		
98	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		Калорийность-46, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
59	помидор свежий	
212	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
206	Плов из птицы	Калорийность-710, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-37
178	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-1 033, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
122	Занеканка из творога	Калорийность-303, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-21
19	Молоко сущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-55
Итого за день		Калорийность-2 044, Белки-88, Жиры-85, Углеводы-225

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16
151	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
6	Масло (норцьями)	Калорийность-40, Жиры-4
Итого за Завтрак1		Калорийность-321, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-38
<u>Завтрак2</u>		
79	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		Калорийность-37, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
47	помидор свежий	
191	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
158	Плов из птицы (1-3)	Калорийность-534, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-27
148	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-804, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
102	Занеканка из творога	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
19	Молоко сущенное (норция)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1 560, Белки-67, Жиры-66, Углеводы-166