

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
212	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-253, Углеводы-67
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-581, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-109		
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
53	помидор свежий	
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
217	Плов из птицы	Калорийность-748, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-39
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-1107, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-105		
<u>Полдник</u>		
98	Омлет натуральный	Калорийность-193, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-2
42	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-34		
Итого за день Калорийность-2114, Белки-76, Жиры-86, Углеводы-258		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
212	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-253, Углеводы-67
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-581, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-109		
<u>Завтрак2</u>		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
53	помидор свежий	
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
217	Плов из птицы	Калорийность-748, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-39
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-1107, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-105		
<u>Полдник</u>		
98	Омлет натуральный	Калорийность-193, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-2
42	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-34		
Итого за день Калорийность-2114, Белки-76, Жиры-86, Углеводы-258		