

Основная (3-7 лет)

| Выход (т)         | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>   |                                      |                                                                             |
| 202               | Каша манная жидкая                   | Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29                              |
| 202               | Чай с лимоном                        | Калорийность-35, Углеводы-9                                                 |
| 45                | Батон                                | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              |
| 10                | Масло (порциями)                     | Калорийность-66, Жиры-7                                                     |
| 11                | Сыр (порциями)                       | Калорийность-12, Белки-2                                                    |
| Итого за Завтрак1 |                                      |                                                                             |
| <b>Завтрак2</b>   |                                      |                                                                             |
| 97                | Фрукты и ягоды свежие (яблоко)       | Калорийность-46, Углеводы-10                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                      |                                                                             |
| <b>Обед</b>       |                                      |                                                                             |
| 52                | овощи натур.свежие                   |                                                                             |
| 200               | Рассольник ленинградский             | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14                              |
| 12                | Сметана (порция)                     | Калорийность-19, Жиры-2                                                     |
| 85                | Пудинг рыбный запеченный             | Калорийность-134, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8                              |
| 152               | Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-36                              |
| 180               | Компот из свежих плодов              | Калорийность-86, Углеводы-22                                                |
| 40                | Хлеб пшеничный                       | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19                                       |
| 32                | Хлеб ржаной                          | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-11                                       |
| Итого за Обед     |                                      |                                                                             |
| <b>Полдник</b>    |                                      |                                                                             |
| 50                | 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  |                                      |                                                                             |
| Итого за день     |                                      |                                                                             |

Основная (1,5-3 года)

| Выход (т)         | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>   |                                |                                                                             |
| 151               | Каша манная жидкая             | Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| 161               | Чай с лимоном                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                 |
| 22                | Батон                          | Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-12                                       |
| 5                 | Масло (порциями)               | Калорийность-33, Жиры-4                                                     |
| 8                 | Сыр (порциями)                 | Калорийность-9, Белки-1                                                     |
| Итого за Завтрак1 |                                |                                                                             |
| <b>Завтрак2</b>   |                                |                                                                             |
| 78                | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | Калорийность-37, Углеводы-8                                                 |
| Итого за Завтрак2 |                                |                                                                             |
| <b>Обед</b>       |                                |                                                                             |
| 42                | овощи натур.свежие             |                                                                             |
| 180               | Рассольник ленинградский       | Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                               |
| 5                 | Сметана (порция)               | Калорийность-8, Жиры-1                                                      |
| 65                | Пудинг рыбный запеченный       | Калорийность-102, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6                               |
| 141               | Каша рисовая вязкая            | Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                              |
| 149               | Компот из свежих плодов        | Калорийность-71, Углеводы-18                                                |
| 30                | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       |
| 21                | Хлеб ржаной                    | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7                                        |
| Итого за Обед     |                                |                                                                             |
| <b>Полдник</b>    |                                |                                                                             |
| 50                | 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  |                                |                                                                             |
| Итого за день     |                                |                                                                             |