

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28
203	Чай с лимоном	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
99	Плоды и ягоды(персик)	Калорийность-422, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
47	огурец свежий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
205	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-452, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-5
80/50	Птица тушеная	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24
149	Каша пшениная вязкая	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
17	Хлеб ржаной	Калорийность-879, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-84
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
125	Запеканка из творога	Калорийность-311, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-21
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 776, Белки-80, Жиры-72, Углеводы-197		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
84	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
162	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
99	Плоды и ягоды(персик)	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
38	огурец свежий	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
182	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-382, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-4
60/50	Птица тушеная	Калорийность-101, Белки-4, Углеводы-20
128	Каша пшениная вязкая	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
17	Хлеб ржаной	Калорийность-736, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-68
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
96	Запеканка из творога	Калорийность-239, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
151	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 312, Белки-61, Жиры-53, Углеводы-141		