

Основная (1,5-3 года)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>	
156 Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150 Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30 Банан	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5 Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1	
<u>Завтрак2</u>	
80 Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2	
<u>Обед</u>	
38 овощи натур.свежие	
180 Суп рыбный	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
100 Туша из отварного мяса	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
104 Макароны издеция отварные с маслом	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
150 Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31 Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22 Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	
<u>Полдник</u>	
81 Пряники	Калорийность-296, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-61
152 Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник	
<u>Итого за день</u>	
Калорийность-380, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-80	
Калорийность-1 351, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-211	

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
219	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Банан	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
11	Масло (порциями)	Калорийность-73, Жиры-8
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
48	овощи натур.свежие	
200	Суп рыбный	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
120	Туша из отварного мяса	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-5
145	Макароны издеция отварные с маслом	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
54	Пряники	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-41
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-298, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-64		
Калорийность-1 551, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-232		