

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
205	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-215, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Банан	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
11	Масло (норцьями)	Калорийность-73, Жиры-8
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-484, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-64
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
47	огурец свежий	Калорийность-47, Углеводы-10
204	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
82	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-15
151	Каша пшениная вязкая	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
176	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-18
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-18
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
124	Запеканка из творога	Калорийность-308, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-21
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
176	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	Банан	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
183	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-317, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
37	огурец свежий	Калорийность-47, Углеводы-10
183	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-47, Углеводы-10
62	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
121	Каша пшениная вязкая	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-11
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
22	Хлеб ржаной	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-68, Углеводы-14
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-568, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-76
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
Итого за Полдник		
Итого за день		