

Основная (1,5-3 годів)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
151	Каша манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
162	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (порцязми)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
79	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	помидор свежий	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (порцяз)	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11
61	Оладьи из пчени	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
151	Пюре картофельное	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-673, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-84
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
50	булочка домашняя заводская	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
149	Молоко кипяченое	Калорийность-1 072, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-139
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
202	Чай с лимоном	Калорийность-35, Углеводы-9
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
9	Масло (порцязми)	Калорийность-59, Жиры-7
11	Сыр (порцязми)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
88	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-410, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-60
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
52	помидор свежий	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
9	Сметана (порцяз)	Калорийность-15, Жиры-1
82	Оладьи из пчени	Калорийность-324, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-14
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
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		
<u>Полдник</u>		
50	булочка домашняя заводская	Калорийность-830, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-102
179	Молоко кипяченое	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
Итого за день		