

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		Калорийность-471, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-63
<u>Завтрак2</u>		
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2		Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
47	огурец свежий	
201	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
80	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-269, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14
151	Каша пшениная вязкая	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
182	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-19
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-96
<u>Полдник</u>		
129	Запеканка из творога	Калорийность-321, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-22
20	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
202	Чай с лимоном	Калорийность-35, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-1716, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-223

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	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		Калорийность-314, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42
<u>Завтрак2</u>		
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2		Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
47	огурец свежий	
181	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	Сметана (норцья)	Калорийность-8, Жиры-1
60	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
151	Каша пшениная вязкая	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
152	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-82
<u>Полдник</u>		
99	Запеканка из творога	Калорийность-246, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
15	Молоко сгущенное (норцья)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
162	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1333, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-178