

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
221	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
82	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
50	помидор свежий	
200	Суп куртофельный вегетарианский	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
207	Плов из птицы	Калорийность-713, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-37
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Омлет с сыром	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2
85	Капуста тушеная	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 994, Белки-73, Жиры-82, Углеводы-241		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
73	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
40	помидор свежий	
179	Суп куртофельный вегетарианский	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
158	Плов из птицы	Калорийность-544, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-28
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
84	Омлет с сыром	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2
65	Капуста тушеная	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 565, Белки-59, Жиры-63, Углеводы-193		