

Основная (3-7 лет)

Выход , (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Суп молочный с крупной (зречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
179	Чай с молоком или сливками	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
47	помидор свежий	
202	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
231	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-384, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-2
72	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
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>		
179	Суп молочный с крупной (зречневая)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
149	Чай с молоком или сливками 1-3 года	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
38	помидор свежий	
182	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
204	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-339, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
80	Омлет натуральный	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
57	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		