

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каши рисовая жидкая	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порицями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
35	огурец свежий	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Суп рыбный	Калорийность-182, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
60/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
129	Каши гречневая вязкая	Калорийность-71, Углеводы-18
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-548, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-81
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
51	Булочка дорожная	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
151	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
205	Каши рисовая жидкая	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порицями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
44	огурец свежий	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11
80/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
149	Каши гречневая вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-645, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-97
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
81	Булочка дорожная	Калорийность-314, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-46
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		