

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Каши манная жидкая	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
9	Сыр (порциями)	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
49	помидор свежий	Калорийность-40, Углеводы-8
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
Фрикадельки рыбные		
80/50	запеченные с молочным соусом	Калорийность-207, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-22
149	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
184	Компот из свежих плодов	Калорийность-88, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
201	Молоко кипяченое	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
57	Пряники	Калорийность-209, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-43
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-332, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-53		
Калорийность-1 672, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-278		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
156	Каши манная жидкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
7	Сыр (порциями)	Калорийность-8, Белки-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
80	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
39	помидор свежий	Калорийность-38, Углеводы-8
184	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
Фрикадельки рыбные		
60/40	запеченные с молочным соусом	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17
149	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
154	Компот из свежих плодов	Калорийность-74, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
57	Пряники	Калорийность-209, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-43
Итого за Полдник		
<u>Итого за день</u>		
Калорийность-301, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-50		
Калорийность-1 410, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-241		