

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
180	Суп молочный с круной (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	Какао с молоком 1-3 года	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
38	овощи натур.свежие	
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
100	Пшеница тушеная	Калорийность-348, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-4
149	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
147	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Углеводы-14
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
48	овощи натур.свежие	
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
120	Пшеница тушеная	Калорийность-417, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-5
149	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
176	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-18
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
130	Запеканка из творога	Калорийность-323, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-22
20	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Полдник		
Итого за день		