

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
158	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Калорийность-368, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-56		
<u>Завтрак2</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Калорийность-40, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
30	овощи натур.свежие	
184	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
59	Комплеты, буточки, шницели рубленые	Калорийность-135, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
123	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25
155	Компот из свежих плодов	Калорийность-74, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-587, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-85		
<u>Полдник</u>		
102	Запеканка из творога	Калорийность-254, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-17
16	джем порц,	Калорийность-192, Углеводы-48
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
Калорийность-644, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-117		
Итого за день		
Калорийность-1 639, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-266		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
204	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Калорийность-494, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-71		
<u>Завтрак2</u>		
85	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Калорийность-40, Углеводы-8		
<u>Обед</u>		
41	овощи натур.свежие	
200	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
79	Комплеты, буточки, шницели рубленые	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
153	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-202, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
184	Компот из свежих плодов	Калорийность-88, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-716, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-103		
<u>Полдник</u>		
132	Запеканка из творога	Калорийность-328, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-22
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Полдник		
Калорийность-795, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-142		
Итого за день		
Калорийность-2 045, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-324		