

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
219	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
89	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
49	помидор свежий	
203	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
211	Плов из птицы	Калорийность-727, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-38
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
103	Омлет с сыром	Калорийность-207, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2
83	Капуста тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
179	Напиток из плодов цитовника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
1507	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
84	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
39	помидор свежий	
183	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
161	Плов из птицы	Калорийность-555, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-29
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, 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>		
88	Омлет с сыром	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2
63	Капуста тушеная	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
149	Напиток из плодов цитовника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		