

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
203	Каша пшениная жидкая	Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34
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>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
41	овощи натур.свежие	
203	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
80	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
182	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
133	Запеканка из творога	Калорийность-331, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-22
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
180	Кисломолоочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
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>		
182	Каша пшениная жидкая	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-30
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
31	овощи натур.свежие	
183	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
64	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
130	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
103	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-17
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
150	Кисломолоочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		