

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой рисовой	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминыС-2
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
45	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24

Итого за Завтрак1 Калорийность-344, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-54, ВитаминыС-3

Завтрак2

Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2

Обед		
59	Огурец свежий / помидор	Калорийность-8, Углеводы-2
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминыС-16
84	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-43, Жиры-4, Углеводы-2
92	Каши рассыпчатая гречневая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
40	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминыС-4
65	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-38, Углеводы-8

Итого за Обед Калорийность-539, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-92, ВитаминыС-20

Упол.Полдник

88	Омлет натуральный	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-1
44	Кондитерские изделия	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29
179	Снежок	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминыС-1

Итого за Упол.Полдник Калорийность-452, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-37, ВитаминыС-1

Итого за Калорийность-1335, Белки-37, Жиры-48, Углеводы-183, ВитаминыС-24

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой рисовой	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминыС-1
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминыС-1
30	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак1 Калорийность-265, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминыС-2

Завтрак2

Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2

Обед		
39	Огурец свежий / помидор	Калорийность-5, Углеводы-1
180	Щи из свежей капусты	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминыС-14
62	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-32, Жиры-3, Углеводы-2
78	Каши рассыпчатая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4
31	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминыС-3
65	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-38, Углеводы-8

Итого за Обед Калорийность-436, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-74, ВитаминыС-17

Упол.Полдник

67	Омлет натуральный	Калорийность-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
44	Кондитерские изделия	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29
143	Снежок	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминыС-1

Итого за Упол.Полдник Калорийность-392, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36, ВитаминыС-1

Итого за Калорийность-1093, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-151, ВитаминыС-20

