

Принем пищи,	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
наименование блюда										
Завтрак										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каши жидкая из риса и пишена на напиток овсяном	150	3,83	4,11	30,36	175,54	200	4,96	5,53	39,51	229,93
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,2	9,66	47
Завтрак 2 (10 часов)										
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
Обед										
Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	175	5,7	5,5	13,52	126,75	195	5,92	5,53	15,02	133,97
Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	80	11,46	12,73	1,58	170,2
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,1	4,62	25,27	155,31
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Полдник										
Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	30	0,24	0,03	0,75	4,2
Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным	70	9,47	8,71	5,43	136,57	100	12,89	11,69	8,09	187,35
Каши гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	130	5,8	4,52	26,27	168,65
Чай с шиповником	180	0,2	0,05	9,47	41,2	180	0,2	0,05	11,46	49,18
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	20	1,58	0,2	9,66	47
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		51,47	50,47	215,81	1540,50		64,15	63,01	258,02	1876,76

Принем пищи,	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
наименование блюда										
Завтрак										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каши жидкая из риса и пишена на напиток овсяном	150	3,83	4,11	30,36	175,54	200	4,96	5,53	39,51	229,93
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,80	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Завтрак 2 (10 часов)										
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед										
Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	40	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	175	5,70	5,50	13,52	126,75	195	5,92	5,53	15,02	133,97
Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	80	11,46	12,73	1,58	170,20
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,10	4,62	25,27	155,31
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,32	0,24	7,93	39,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Полдник										
Булочка с маком	50	5,06	7,00	29,39	200,60	50	5,06	7,00	29,39	200,60
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Ужин										
Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,20	30	0,24	0,03	0,75	4,20
Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным	70	9,47	8,71	5,43	136,57	100	12,89	11,69	8,09	187,35
Каши гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	130	5,80	4,52	26,27	168,65
Чай с шиповником	180	0,20	0,05	9,47	41,20	180	0,20	0,05	11,46	49,18
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		51,47	50,47	215,81	1540,50		64,15	63,01	258,02	1876,76