

Принем пищи, наименование блюда	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Поджаренровка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	150	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Завтрак 2 (10 часов)										
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	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 рисом с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Гуляши из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	80	12,32	10,7	1,63	155,8
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,1	4,62	25,27	155,31
Кисель из кураги	150	0,63	0,04	17,8	74,55	180	0,79	0,05	23,1	96,61
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,32	0,24	7,93	39,6
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										
Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным	70	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Каши перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ен (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ен (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		60,80	50,77	203,87	1528,24		74,64	62,75	241,68	1845,62

Принем пищи, наименование блюда	Возрастная категория от 1,5 до 3 лет					Возрастная категория от 3 до 7 лет				
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Поджаренная из зеленого горошка	50	1,55	0,10	3,25	20,00	50	1,55	0,10	3,25	20,00
Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	150	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,10	0,01	8,02	32,68	180	0,10	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Завтрак 2 (10 часов)										
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	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 рисом с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Гуляши из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	80	12,32	10,70	1,63	155,80
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,10	4,62	25,27	155,31
Кисель из кураги	150	0,63	0,04	17,80	74,55	180	0,79	0,05	23,10	96,61
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,96	19,80	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	20	1,32	0,24	7,93	39,60
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										
Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,20	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным	70	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Каши перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,80	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого пищевая и энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		60,80	50,77	203,87	1528,24		74,64	62,75	241,68	1845,62