

Основная (1,5-3 года)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1	
Уп. молочный с крутой еркулес	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
ай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
амон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
пасто (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак 1	Калорийность-409, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-77
Завтрак 2	
оки овощные, фруктовые и годные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Обед	
орщ вегетарианский елкошинкованный)	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
птица тушеная	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3
пакаронные изделия тварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
оминот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
леб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
леб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	Калорийность-703, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-81
Полдник	
уточка домашняя	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
Итого за Полдник	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
Ужин	
ырники из творога	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
молоко сгущенное (порция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
ай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин	Калорийность-472, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-70
Итого за день	Калорийность-1803, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-270

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
201	Уп. молочный с крутой (геркулес)	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак 1	Калорийность-504, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-89	
Завтрак 2		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23	
Обед		
194	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
50/50	Птица тушеная	Калорийность-348, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-4
130	Макаронные изделия тварные с маслом	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-83, Углеводы-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	Калорийность-815, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-89	
Полдник		
50	Булочка домашняя	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24
Итого за Полдник	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	
Ужин		
101	Сырники из творога	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-10
20	Молоко сгущенное (порция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин	Калорийность-517, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-81	
Итого за день	Калорийность-2086, Белки-65, Жиры-70, Углеводы-306	