

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
153	Каша манная жидкая	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
6	Масло (норцьями)	Калорийность-40, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
Обед		
32	огурец свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
178	Рассольник ленинградский	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
177	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-294, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-19
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
80	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
51	помидор свежий	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31
157	Каша рисовая вязкая	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
46	Бутерброды с сыром 1-3 года	Калорийность-198, Углеводы-52
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-565, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-106
Итого за Поддник		
Ужин		
41	помидор свежий	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-14
77	запеченные с молочным соусом	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25
127	Каша рисовая вязкая	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-14
151	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-390, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-60
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-2 055, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-339		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
204	Каша манная жидкая	Калорийность-207, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
12	Масло (норцьями)	Калорийность-79, Жиры-9
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
Обед		
42	огурец свежий	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
198	Рассольник ленинградский	Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (норция)	Калорийность-401, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-26
241	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-81
Итого за Обед		
Полдник		
89	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
157	Каша рисовая вязкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31
46	Бутерброды с сыром 1-3 года	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Поддник		
Ужин		
41	помидор свежий	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
96	запеченные с молочным соусом	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33
141	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-19
181	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-476, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-79
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-2 466, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-400		