

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каши пшеничная жидкая	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27
147	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норциам)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-347, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50		
Завтрак2		
80	Плоды и ягоды свежие (яб.токо)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
Обед		
25	Овурцы консервированные	Калорийность-3
180	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
170	Пицца, мясная в соусе с овощами	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-18
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-526, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-67		
Полдник		
153	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
42	Булочка дорожная	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-213, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-38		
Ужин		
65	Омлет напудренный	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
84	Карпуста тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-276, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27		
Итого за день Калорийность-1400, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-190		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каши пшеничная жидкая	Калорийность-234, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35
177	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норциам)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-493, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-71		
Завтрак2		
90	Плоды и ягоды свежие (яб.токо)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-42, Углеводы-9		
Обед		
25	Овурцы консервированные	Калорийность-3
200	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
200	Пицца, мясная в соусе с овощами	Калорийность-332, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-619, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-79		
Полдник		
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
52	Булочка дорожная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
Итого за Полдник Калорийность-261, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-47		
Ужин		
85	Омлет напудренный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
84	Карпуста тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-318, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-29		
Итого за день Калорийность-1733, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-235		