

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
151	Суп молочный с круной (гречневая)	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
70	Флоды и ягоды свежисе (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
Обед		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
60	Комлетьи, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
124	Каша пшениная вязкая	Калорийность-98, Белки-4, Углеводы-20
149	Комнот из свежих плодое	Калорийность-71, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
150	Кисель из плодое или ягоды свежих	Калорийность-83, Углеводы-21
48	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-83, Углеводы-21
Итого за Полдник		
Ужин		
98	Запеканка из творога	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
15	Молоко сущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
201	Суп молочный с круной (гречневая)	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
70	Флоды и ягоды свежисе (банан)	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
Обед		
70	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
80	Комлетьи, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-225, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12
154	Каша пшениная вязкая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
178	Комнот из свежих плодое	Калорийность-85, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
180	Кисель из плодое или ягоды свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
63	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-99, Углеводы-25
Итого за Полдник		
Ужин		
98	Запеканка из творога	Калорийность-244, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-16
20	Молоко сущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин		
Итого за день		