

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
201	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-155, Белки-6, Жир-6, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жир-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жир-1, Углеводы-21
10	Масло (порц.жир)	Калорийность-66, Жир-7
Итого за Завтрак		
Завтрак2		
99	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
199	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жир-2, Углеводы-14
99	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-213, Белки-16, Жир-15, Углеводы-4
125	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-170, Белки-5, Жир-4, Углеводы-29
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
55	Кекс "Столичный"	Калорийность-243, Белки-3, Жир-11, Углеводы-34
Итого за Полдник		
Ужин		
79	Салат из свежеты	Калорийность-74, Белки-1, Жир-5, Углеводы-7
146	Запеканка картофельная с мясом или печенкой с маслом 3-7 лет	Калорийность-293, Белки-12, Жир-16, Углеводы-25
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
156	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-120, Белки-6, Жир-5, Углеводы-14
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жир-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порц.жир)	Калорийность-33, Жир-7
Итого за Завтрак		
Завтрак2		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
199	Суп с рыбными консервами	Калорийность-85, Белки-2, Жир-2, Углеводы-14
69	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-219, Белки-16, Жир-15, Углеводы-4
96	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-131, Белки-5, Жир-4, Углеводы-22
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
151	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
44	Кекс "Столичный"	Калорийность-195, Белки-3, Жир-11, Углеводы-27
Итого за Полдник		
Ужин		
59	Салат из свежеты	Калорийность-55, Белки-1, Жир-5, Углеводы-5
125	Запеканка картофельная с мясом или печенкой с маслом	Калорийность-251, Белки-10, Жир-14, Углеводы-21
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		