

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
152	Каша рисовая жидкая	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1	
	Завтрак2	
72	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
19	Овурчи консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-2
183	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
55	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-155, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
104	Компот из свежих плодов	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21
149	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Углеводы-18
21	Хлеб ржаной	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	
	Полдник	
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
51	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
	Итого за Полдник	
	Ужин	
85	Запеканка из творога	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-14
15	Джем порц,	Калорийность-180, Углеводы-45
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
	Итого за Ужин	
	Итого за день	

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
201	Каша рисовая жидкая	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1	
	Завтрак2	
72	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
30	Овурчи консервированные суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-4
203	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-119, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15
70	Каши пшеничная вязкая	Калорийность-197, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11
156	Компот из свежих плодов	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-32
179	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Углеводы-22
32	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	
	Полдник	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
71	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
	Итого за Полдник	
	Ужин	
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
21	Джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
	Итого за Ужин	
	Итого за день	