

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
170	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
151	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-324, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43		
Завтрак2		
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Углеводы-8		
Обед		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
179	Суп картофельный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
50/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
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 Калорийность-545, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-80		
Полдник		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
40	Кекс "Столичный"	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-25
Итого за Полдник Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44		
Ужин		
50	Салат из свежеты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
105	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-19
151	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-280, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-40		
Итого за день Калорийность-1447, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-215		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-423, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54		
Завтрак2		
90	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-42, Углеводы-9		
Обед		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп картофельный	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
60/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-182, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
178	Компот из свежих плодов	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 Калорийность-650, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97		
Полдник		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
51	Кекс "Столичный"	Калорийность-226, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-32
Итого за Полдник Калорийность-326, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-55		
Ужин		
70	Салат из свежеты	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
140	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	Калорийность-281, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-425, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-48		
Итого за день Калорийность-1866, Белки-51, Жиры-65, Углеводы-263		