

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каши пшеничная жидкая	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
149	Какао с молоком 1-3 года	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцязами)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
83	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
180	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
160	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-17
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		
Полдник		
152	Соки овощные, фруктовые и яблочные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
42	Булочка дорожная	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Ужин		
65	Омлет натуральный	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
84	Каршота тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
160	Чай с лимонном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
194	Каши пшеничная жидкая	Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
179	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцязами)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
83	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп картофельный с крупой (рисовая)	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
200	Пицца, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-332, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
182	Соки овощные, фруктовые и яблочные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
52	Булочка дорожная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
Итого за Полдник		
Ужин		
85	Омлет натуральный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
84	Каршота тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
180	Чай с лимонном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Итого за день		