

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
161	Каша манная жидкая	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
32	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-17
5	Масло (порцязами)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Завтрак2		
74	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Обед		
52	Икра свекольная или морковная	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
179	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
9	Сметана (порция)	Калорийность-15, Жиры-1
59	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-112, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
131	Молоко кипяченое	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник		
Ужин		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
150	Макаронны отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
149	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день Калорийность-1482, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-220		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
208	Каша манная жидкая	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порцязами)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Завтрак2		
74	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Обед		
73	Икра свекольная или морковная	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
198	Рассольник ленинградский	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
9	Сметана (порция)	Калорийность-15, Жиры-1
78	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-148, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-7
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18
Итого за Полдник		
Ужин		
28	Огурцы консервированные	Калорийность-4
170	Макаронны отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-250, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
179	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день Калорийность-1755, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-256		