

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша пшениная жидкая	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцязми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Калорийность-490, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70		
Завтрак2		
71	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15		
Обед		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
82	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-231, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13
121	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-32
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Калорийность-706, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-101		
Полдник		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
68	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник		
Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19		
Ужин		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	Джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Ужин		
Калорийность-718, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-137		
Итого за день		
Калорийность-2 071, Белки-62, Жиры-49, Углеводы-342		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
159	Каша пшениная жидкая	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Калорийность-367, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-55		
Завтрак2		
71	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15		
Обед		
20	Огурцы консервированные	Калорийность-3
180	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
61	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9
106	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Калорийность-572, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-83		
Полдник		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16
48	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник		
Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-16		
Ужин		
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
14	Джем порц,	Калорийность-168, Углеводы-42
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Ужин		
Калорийность-565, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-107		
Итого за день		
Калорийность-1 646, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-276		