

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), Микроэлементы (мг)
Завтрак1		
159	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-22
156	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
22	Батон	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло (норциями)	Калорийность-33, Жиры-4
9	Сыр (норциями)	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
82	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
Обед		
28	огурец свежий	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
183	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9
64	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5
15	Хлеб ржаной	Калорийность-536, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-76
Итого за Обед		
Полдник		
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
45	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Ужин		
114	Запеканка из творога	Калорийность-283, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-19
21	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
166	Простокваша	Калорийность-88, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-1484, Белки-60, Жиры-51, Углеводы-197		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), Микроэлементы (мг)
Завтрак1		
198	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-208, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-27
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 (норциями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норциями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
75	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2		
Обед		
37	огурец свежий	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16
199	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
79	Комплеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-193, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
179	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-721, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-105
Итого за Обед		
Полдник		
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
78	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Полдник		
Ужин		
105	Запеканка из творога	Калорийность-261, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-18
21	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
170	Простокваша	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-1788, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-243		