

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак1</i>		
182	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порецями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
<i>Завтрак2</i>		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-420, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80
Итого за Завтрак2		
<i>Обед</i>		
35	овощи натур.свежие	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
185	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
58	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
151	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-199, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
151	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<i>Полдник</i>		
105	Запеканка из творога	Калорийность-261, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-18
21	джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак1</i>		
222	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
12	Масло (порецями)	Калорийность-79, Жиры-9
Итого за Завтрак1		
<i>Завтрак2</i>		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-576, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-102
Итого за Завтрак2		
<i>Обед</i>		
35	овощи натур.свежие	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
205	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
78	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-178, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
174	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-230, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
<i>Полдник</i>		
105	Запеканка из творога	Калорийность-261, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-18
21	джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
182	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		
Итого за день		