

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
220	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцязми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-559, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-102		
Завтрак2		
109	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10		
Обед		
39	овощи натур.свежие	
204	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
207	Плов из пшеницы	Калорийность-713, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-37
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-1 032, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-96		
Полдник		
85	Омлет с сыром	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2
37	огурец свежий	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-307, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31		
Итого за день Калорийность-1 945, Белки-69, Жиры-78, Углеводы-239		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
186	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-423, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-81		
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10		
Обед		
39	овощи натур.свежие	
182	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
158	Плов из пшеницы	Калорийность-544, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-28
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-811, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-76		
Полдник		
65	Омлет с сыром	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-1
26	огурец свежий	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник Калорийность-247, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-25		
Итого за день Калорийность-1 524, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-192		