

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
160	Каши манная жидкая	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
86	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
27	овощи натур.свежие	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
181	Рассольник Ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
12	Сметана (норция)	Калорийность-19, Жиры-2
79	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-21
152	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
152	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
37	Печенье	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1387, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-242		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
206	Каши манная жидкая	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
12	Сыр (норцьями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
108	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
35	овощи натур.свежие	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
201	Рассольник Ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
12	Сметана (норция)	Калорийность-19, Жиры-2
100	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27
152	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
182	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
37	Печенье	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1645, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-285		

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
160	Каши манная жидкая	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
31	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
86	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-479, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-92
Итого за Завтрак2		
Обед		
27	овощи натур.свежие	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
181	Рассольник Ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
12	Сметана (норция)	Калорийность-19, Жиры-2
79	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-21
152	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
152	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
37	Печенье	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
Итого за Поддник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
206	Каши манная жидкая	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
12	Сыр (норцьями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
108	плоды и ягоды свежие/ абрикос/	Калорийность-615, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-112
Итого за Завтрак2		
Обед		
35	овощи натур.свежие	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10
201	Рассольник Ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
12	Сметана (норция)	Калорийность-19, Жиры-2
100	Рыба, тушеная с овощами	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27
152	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
182	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
37	Печенье	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
Итого за Поддник		
Итого за день		