

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
182	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
19	Батон	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
72	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		
Обед		
34	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
181	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
155	Плов из пшцы	Калорийность-534, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-28
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
65	Омлет с сыром	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-1
72	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1609, Белки-54, Жиры-63, Углеводы-204		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
224	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-172, 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 (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
90	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
Обед		
34	Огурцы консервированные	Калорийность-4, Углеводы-1
202	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
203	Плов из пшцы	Калорийность-699, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-36
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
85	Омлет с сыром	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2
82	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
178	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-2054, Белки-70, Жиры-81, Углеводы-255		