

Основная (3-7лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
203	Каши манная жидкая	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-63, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-111
Итого за Завтрак2		
Обед		
82	Салат из свежеты с зеленым горошком	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
75/50	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-21
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
Полдник		
40	вафли	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Поддник		
Итого за день		
Калорийность-1482, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-243		

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
151	Каши манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
9	Сыр (норцьями)	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
83	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-445, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-85
Итого за Завтрак2		
Обед		
62	Салат из свежеты с зеленым горошком	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
183	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (норцья)	Калорийность-8, Жиры-1
60/30	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	Калорийность-144, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
40	вафли	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
151	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Поддник		
Итого за день		
Калорийность-1154, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-192		