

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
85	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
182	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
60	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8
120	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
151	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1494, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-218		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
220	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
100	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
31	Огурцы консервированные	Калорийность-4
201	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
80	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1757, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-255		