

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
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
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
84	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-616, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-109
Итого за Завтрак2		
Обед		
35	огурец свежий	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
9	Сметана (норцья)	Калорийность-15, Жиры-1
100	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9
151	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-35
165	Компот из свежих плодов	Калорийность-79, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
31	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
Полдник		
36	вафли	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
182	Молоко кипяченое	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1451, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-232		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-158, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-20
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
17	Батон	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
4	Масло (норцьями)	Калорийность-26, Жиры-3
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
79	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	Калорийность-434, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-81
Итого за Завтрак2		
Обед		
34	огурец свежий	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
4	Сметана (норцья)	Калорийность-6, Жиры-1
81	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7
151	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-35
144	Компот из свежих плодов	Калорийность-69, Углеводы-17
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
16	Хлеб ржаной	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Обед		
Полдник		
36	вафли	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
127	Молоко кипяченое	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1110, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-181		