

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак1</i>		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порцязами)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (порцязами)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-604, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-110		
<i>Завтрак2</i>		
84	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7		
<i>Обед</i>		
40	огурец свежий	
201	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
9	Сметана (порция)	Калорийность-15, Жиры-1
85	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-134, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8
140	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
29	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-656, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-106		
<i>Полдник</i>		
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
181	Молоко кипяченое	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-320, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46		
Итого за день Калорийность-1 614, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-269		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак1</i>		
151	Каша манная жидкая	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцязами)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (порцязами)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1 Калорийность-442, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-85		
<i>Завтрак2</i>		
84	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7		
<i>Обед</i>		
30	огурец свежий	
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (порция)	Калорийность-8, Жиры-1
65	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-102, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6
140	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-553, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-89		
<i>Полдник</i>		
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
151	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-301, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44		
Итого за день Калорийность-1 330, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-225		