

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша манная жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, 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-607, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-111
Итого за Завтрак2		
Обед		
77	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (норцья)	Калорийность-16, Жиры-2
85	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-134, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8
142	Каша рисовая вязкая (рисовая) с овощами	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
29	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		
Полдник		
46	Печенье	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34
180	Молоко кипяченое	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1684, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-278		

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
149	Каша манная жидкая	Калорийность-151, 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		
78	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-443, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-85
Итого за Завтрак2		
Обед		
66	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
5	Сметана (норцья)	Калорийность-8, Жиры-1
70	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6
135	Каша рисовая вязкая	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
46	Печенье	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34
150	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-284, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-41		
Калорийность-1373, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-224		