

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каша манная жидкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Банан	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (порциями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
83	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-301, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-46
Итого за Завтрак2		
Обед		
54	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
60	Оладьи из пшена	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
129	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
149	Молоко кипяченое	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
50	Печенье	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
40	Банан	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (порциями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
103	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-410, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-58
Итого за Завтрак2		
Обед		
65	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Углеводы-10
65	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
80	Оладьи из пшена	Калорийность-316, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-14
149	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
181	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-854, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-103
50	Печенье	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
Итого за день		