

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
159	Каша пшениная жидкая	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-364, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-54
Итого за Завтрак2		
Обед		
38	огурец свежий	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
182	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
62	Комлеты, биточки, шницелы рубленые	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
119	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
15	джем порц,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Кисломолоочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-478, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-68		
Калорийность-1521, Белки-56, Жиры-42, Углеводы-228		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
205	Каша пшениная жидкая	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-490, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70
Итого за Завтрак2		
Обед		
38	огурец свежий	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
203	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-119, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15
83	Комлеты, биточки, шницелы рубленые	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-12, 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
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
20	джем порц,	Калорийность-240, Углеводы-60
180	Кисломолоочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-548, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-84		
Калорийность-1856, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-280		