

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
220	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
43	Батон	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
11	Масло (норцьями)	Калорийность-73, Жиры-8
12	Сыр (норцьями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
86	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-461, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-58
Итого за Завтрак2		
Обед		
41	помидор свежий	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
201	Щи зеленые	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
246	Пшеница, мушениная в соусе с овощами	Калорийность-409, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-26
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
89	Омлет натуральный	Калорийность-175, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-2
76	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 606, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-187		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
181	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
151	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
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		
69	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-38
Итого за Завтрак2		
Обед		
32	помидор свежий	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-14
180	Щи зеленые	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
214	Пшеница, мушениная в соусе с овощами	Калорийность-356, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-23
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
69	Омлет натуральный	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-1
55	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 273, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-146		