

Основная (3-7лет)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
208	Каша рисовая жидкая	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
43	Батон	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-381, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-53		
Завтрак2		
98	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-46, Углеводы-10		
Обед		
50	овощи натур.свежие	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11
80/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
148	Каша гречневая вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-646, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-97
Итого за Обед Калорийность-646, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-97		
Полдник		
82	Булочка дорожная	Калорийность-318, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-47
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник Калорийность-416, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-70		
Итого за день Калорийность-1489, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-230		

Основная (1,5-3 года)

Выход (т)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
152	Каша рисовая жидкая	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
151	Какао с молоком 1-3 года	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
22	Батон	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-251, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36		
Завтрак2		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Углеводы-8		
Обед		
40	овощи натур.свежие	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Суп рыбный	Калорийность-182, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
60/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
128	Каша гречневая вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-550, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-81
Итого за Обед Калорийность-550, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-81		
Полдник		
81	Булочка дорожная	Калорийность-314, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-46
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-396, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-65		
Итого за день Калорийность-1234, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-190		