

Основная (3-7лет)

| Выход (1) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--|---------------------------------------|---|
| Завтрак1 | | |
| 200 | Каша пшениная жидкая | Калорийность-224, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 41 | Батон | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22 |
| 10 | Масло (норцьями) | Калорийность-66, Жиры-7 |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-489, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-70 | | |
| Завтрак2 | | |
| 179 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 | | |
| Обед | | |
| 40 | овощи натур.свежие | |
| 200 | суп картофельный с бобовыми(чечевица) | Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14 |
| 80 | Комлеты, биточки, шницели рубленые | Калорийность-183, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10 |
| 150 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31 |
| 180 | Компот из свежих плодов | Калорийность-86, Углеводы-22 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед Калорийность-715, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-103 | | |
| Полдник | | |
| 120 | Запеканка из творога | Калорийность-298, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-20 |
| 20 | джем пори, | Калорийность-240, Углеводы-60 |
| 181 | Кисломолоочный напиток | Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7 |
| Итого за Полдник Калорийность-597, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-87 | | |
| Итого за день Калорийность-1 899, Белки-68, Жиры-53, Углеводы-283 | | |

Основная (1,5-3 года)

| Выход (1) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--|---------------------------------------|---|
| Завтрак1 | | |
| 154 | Каша пшениная жидкая | Калорийность-172, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 31 | Батон | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-17 |
| 5 | Масло (норцьями) | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак1 Калорийность-363, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-56 | | |
| Завтрак2 | | |
| 179 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 | | |
| Обед | | |
| 40 | овощи натур.свежие | |
| 180 | суп картофельный с бобовыми(чечевица) | Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 |
| 60 | Комлеты, биточки, шницели рубленые | Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8 |
| 125 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25 |
| 150 | Компот из свежих плодов | Калорийность-72, Углеводы-18 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за Обед Калорийность-588, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-85 | | |
| Полдник | | |
| 100 | Запеканка из творога | Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17 |
| 16 | джем пори, | Калорийность-192, Углеводы-48 |
| 151 | Кисломолоочный напиток | Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6 |
| Итого за Полдник Калорийность-490, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-71 | | |
| Итого за день Калорийность-1 539, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-235 | | |