

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
80	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2		
Обед		
40	овощи натур.свежие	
180	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
158	Плов из пшцы	Калорийность-544, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-28
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
80	Омлет с сыром	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2
71	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-342, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-33 Калорийность-1 651, Белки-58, Жиры-66, Углеводы-207		

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
220	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
100	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак2		
Обед		
50	овощи натур.свежие	
200	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
207	Плов из пшцы	Калорийность-713, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-37
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
100	Омлет с сыром	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2
81	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-412, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-39 Калорийность-2 101, Белки-73, Жиры-86, Углеводы-259		