

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
160	Каша манная жидкая	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
81	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-369, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-52
Итого за Завтрак2		
Обед		
42	помидор свежий	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
188	Рассольник ленинградский	Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (норция)	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11
61	Оладьи из пшена	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
131	Пюре картофельное	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
152	Молоко кипяченое	Калорийность-93, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 372, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-187		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
207	Каша манная жидкая	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
101	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-491, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
Итого за Завтрак2		
Обед		
52	помидор свежий	Калорийность-47, Углеводы-10
208	Рассольник ленинградский	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
79	Оладьи из пшена	Калорийность-312, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 656, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-219		