

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
176	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
162	Какао с молоком	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
32	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-17
6	Масло (норцьями)	Калорийность-40, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
Обед		
31	овощи натур.свежие	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
193	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
98	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-68, Углеводы-17
142	Компот из свежих плодов	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5
15	Хлеб ржаной	Калорийность-580, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-73
Итого за Обед		
Полдник		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1394, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-229		

Основная (5-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
227	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
194	Какао с молоком	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
11	Масло (норцьями)	Калорийность-73, Жиры-8
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
Обед		
39	овощи натур.свежие	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
214	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
137	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-81, Углеводы-20
170	Компот из свежих плодов	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
57	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5
15	Хлеб ржаной	Калорийность-686, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-94
Итого за Обед		
Полдник		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1660, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-275		