

Основная (1,5-3 года)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
181	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1 Калорийность-263, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37		
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
Обед		
40	огурец свежий	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (норцья)	Калорийность-382, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-4
60/50	Птица тушеная	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
132	Каша гречневая вязкая	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-756, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-69
Итого за Обед Калорийность-285, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-56		
Полдник		
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
48	Печенье	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
Итого за Полдник Калорийность-1351, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-172		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
203	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-213, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28
190	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-409, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-57		
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
Обед		
50	огурец свежий	Калорийность-16, Жиры-2
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
10	Сметана (норцья)	Калорийность-452, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-5
80/50	Птица тушеная	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
152	Каша гречневая вязкая	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
22	Хлеб ржаной	Калорийность-903, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-86
Итого за Обед Калорийность-302, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-59		
Полдник		
185	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-23
48	Печенье	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
Итого за Полдник Калорийность-1661, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-212		
Итого за день		