

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
225	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-252, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-253, Углеводы-67
38	Батон	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Калорийность-663, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-124		
Завтрак2		
90	Фрукты и ягоды(персик)	
Итого за Завтрак2		
Обед		
54	овощи натур.свежие	
200	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
80	Комплеты, 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
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-638, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-94		
Полдник		
150	Запеканка из творога	Калорийность-373, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-25
21	джем пори,	Калорийность-252, Углеводы-63
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
Калорийность-724, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-111		
Итого за день		
Калорийность-2 025, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-329		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
175	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-29
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Калорийность-497, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-96		
Завтрак2		
90	Фрукты и ягоды(персик)	
Итого за Завтрак2		
Обед		
43	овощи натур.свежие	
182	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
60	Комплеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8
130	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-525, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-79		
Полдник		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
16	джем пори,	Калорийность-192, Углеводы-48
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Калорийность-524, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-84		
Итого за день		
Калорийность-1 546, Белки-47, Жиры-35, Углеводы-259		