

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша пшениная жидкая	Калорийность-224, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцям)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
47	овощи натур.свежие	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
200	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14
80	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-183, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-198, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-22
9	Хлеб ржаной	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
Итого за Обед		
Полдник		
128	Запеканка из творога	Калорийность-318, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-22
21	джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
184	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-101, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каша пшениная жидкая	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-26
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцям)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
37	овощи натур.свежие	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-1
180	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-1
60	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8
130	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16
9	Хлеб ржаной	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
Итого за Обед		
Полдник		
99	Запеканка из творога	Калорийность-246, Белки-17, Жиры-12, Углевод
16	джем порц,	Калорийность-192, Углеводы-48
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Итого за день		