

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
220	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
53	помидор свежий	
201	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
232	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-386, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-25
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
99	Омлет натуральный	Калорийность-195, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-2
76	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
182	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
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		
180	Суп молочный с крупной (гречневая)	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
85	Плоды и ягоды(слива)	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
42	помидор свежий	
181	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
202	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
80	Омлет натуральный	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
55	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
162	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		