

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
155	Каши рисовая жидкая	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
86	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
35	огурец свежий	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
185	Суп рыбный	Калорийность-182, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-9
60/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
133	Каши гречневая вязкая	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-552, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-82
Итого за Обед		
Полдник		
39	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
213	Каши рисовая жидкая	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-253, Углеводы-67
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
102	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-48, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
47	огурец свежий	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200	Суп рыбный	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11
80/50	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
150	Каши гречневая вязкая	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	Хлеб ржаной	Калорийность-645, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-97
Итого за Обед		
Полдник		
39	Печенье	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		
Итого за день		