

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
202	Каша манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
202	Чай с лимоном	Калорийность-35, Углеводы-9
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
11	Сыр (порциями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
103	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-413, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-59
Итого за Завтрак2		
Обед		
52	Помидор свежий	Калорийность-48, Углеводы-10
205	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
11	Сметана (порция)	Калорийность-18, Жиры-2
85	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-134, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
181	Молоко кипяченое	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
50	Булочка домашняя заводская	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1194, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-170		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каша манная жидкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
162	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
9	Сыр (порциями)	Калорийность-10, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
82	Фрукты и ягоды свежие	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-45
Итого за Завтрак2		
Обед		
41	Помидор свежий	Калорийность-39, Углеводы-8
185	Рассольник ленинградский	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
11	Сметана (порция)	Калорийность-18, Жиры-2
65	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-102, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-542, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-80
50	Булочка домашняя заводская	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-972, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-147		