

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
193	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
22	Батон	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-252, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-34		
Завтрак2		
88	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-41, Углеводы-9
Итого за Завтрак2 Калорийность-41, Углеводы-9		
Обед		
39	овощи натур.свежие	
187	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
190	Пшеница, тушенная в соусе с овощами 1-3 года	Калорийность-311, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-20
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-578, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-65		
Полдник		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Полдник Калорийность-266, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57		
Итого за день Калорийность-1137, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-165		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
221	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-232, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-30
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-431, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-60		
Завтрак2		
75	Фрукты и ягоды(слив)	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7		
Обед		
52	овощи натур.свежие	
209	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
230	Пшеница, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-382, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-703, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-80		
Полдник		
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
Итого за Полдник Калорийность-293, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-63		
Итого за день Калорийность-1459, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-210		

