

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша манная жидкая	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
10	Сыр (порциями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-273, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40		
Завтрак2		
Плоды и ягоды свежие		
80	(яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
Обед		
39	помидор свежий	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-8, Жиры-1
5	Сметана (порция)	Калорийность-253, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11
64	Оладьи из пшена	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
149	Пюре картофельное	Калорийность-72, Углеводы-18
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-683, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-85
Итого за Обед Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29		
Полдник		
50	Булочка дорожная	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
150	Молоко кипяченое	Калорийность-286, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36
Итого за Полдник Калорийность-1 280, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-169		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша манная жидкая	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
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
12	Сыр (порциями)	Калорийность-14, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-416, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-59		
Завтрак2		
Плоды и ягоды свежие		
100	(яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2 Калорийность-47, Углеводы-10		
Обед		
49	помидор свежий	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-16, Жиры-2
10	Сметана (порция)	Калорийность-336, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-15
85	Оладьи из пшена	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
149	Пюре картофельное	Калорийность-86, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-839, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-103
Итого за Обед Калорийность-314, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-46		
Полдник		
81	Булочка дорожная	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
180	Молоко кипяченое	Калорийность-424, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-55
Итого за Полдник Калорийность-1 726, Белки-57, Жиры-63, Углеводы-227		