

Основная (5-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
202	Каши манная жидкая	Калорийность-205, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
191	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
11	Масло (порциями)	Калорийность-73, Жиры-8
11	Сыр (порциями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-422, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-59		
Завтрак2		
85	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8		
Обед		
49	овощи натур.свежие	
209	Рассольник ленинградский	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
80	Оладьи из пшена	Калорийность-316, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-14
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
183	Компот из свежих плодов	Калорийность-87, Углеводы-22
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-18
29	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-799, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-100		
Полдник		
50	Печенье	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
180	Молоко кипяченое	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47		
Итого за день Калорийность-1 551, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-214		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
152	Каши манная жидкая	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
11	Сыр (порциями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-278, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40		
Завтрак2		
65	Фрукты и ягоды(слива)	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак2 Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6		
Обед		
39	овощи натур.свежие	
188	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
60	Оладьи из пшена	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
154	Компот из свежих плодов	Калорийность-74, Углеводы-19
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-661, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-86		
Полдник		
50	Печенье	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
150	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-275, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-45		
Итого за день Калорийность-1 242, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-177		