

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша овсяная "Теркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
10	Сыр (норциями)	Калорийность-11, Белки-2
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
Обед		
50	помидор свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
203	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
9	Сметана (норция)	Калорийность-15, Жиры-1
82	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-15
149	Каша пшениная вязкая	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
131	Запеканка из творога	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-22
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
178	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
10	Сыр (норциями)	Калорийность-11, Белки-2
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2		
Обед		
40	помидор свежий	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
182	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	Сметана (норция)	Калорийность-8, Жиры-1
61	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-205, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
129	Каша пшениная вязкая	Калорийность-102, Белки-4, Углеводы-20
148	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
Итого за Полдник		
Итого за день		