

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
183	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
23	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло (порицями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Обед		
29	помидор свежий	Калорийность-38, Углеводы-8
184	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
164	Плов из птицы	Калорийность-565, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-29
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
85	Омлет натуральный	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-2
63	Винегрет овощной	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
149	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
222	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
45	Батон	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
10	Масло (порицями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
48	помидор свежий	Калорийность-47, Углеводы-10
204	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
215	Плов из птицы	Калорийность-741, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Полдник		
100	Омлет натуральный	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-2
84	Винегрет овощной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
179	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Итого за день		