

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный овсяный протертый	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминыС-1
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
45	Бутерброды с маслом	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		
Калорийность-396, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-49, ВитаминыС-2		

Завтрак2
Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2		
Обед		
57	Огулец свежий / помидор	Калорийность-8, Углеводы-1
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
85	Кура отварная	Калорийность-118, Белки-11, Жиры-8
141	Ризу из овощей	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, ВитаминыС-8
16	Хлеб пшеничный	Масло сливочное, Мука пшеничная высшего сорта, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Копченое, Масло растительное
39	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминыС-4
Итого за Обед		
Калорийность-27, Углеводы-6, ВитаминыС-12		

УпаПодник
Булочка "Плюшка"

180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-10, Углеводы-2
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминыС-90
Итого за УпаПодник		
Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминыС-90		

Итого за
Калорийность-140, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-152, ВитаминыС-104

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный овсяный протертый	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминыС-1
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминыС-1
34	Бутерброды с маслом	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
Итого за Завтрак1		
Калорийность-318, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-40, ВитаминыС-2		

Завтрак2
Соки овощные, фруктовые и ягодные

Итого за Завтрак2		
Обед		
38	Огулец свежий / помидор	Калорийность-5, Углеводы-1
180	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
64	Кура отварная	Калорийность-89, Белки-8, Жиры-6
113	Ризу из овощей	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминыС-6
8	Хлеб пшеничный	Масло сливочное, Мука пшеничная высшего сорта, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Копченое, Масло растительное
31	Хлеб ржаной	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминыС-3
Итого за Обед		
Калорийность-27, Углеводы-6, ВитаминыС-9		

УпаПодник
Булочка "Плюшка"

150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-10, Углеводы-2
50	Булочка "Плюшка"	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминыС-75
Итого за УпаПодник		
Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминыС-75		

Итого за
Калорийность-920, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-124, ВитаминыС-86