

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-11, Витамин С-3, Углеводы-53, Калорийность-436, Жиры-19
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоки(100) *</b>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
170	<b>Капуста тушеная(170) *</b>	Витамин С-108, Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25
200	<b>Компот из кураги(200) *</b>	
200	<b>Суп с клецками(200) *</b>	Калорийность-141, Жиры-5, Углеводы-20, Белки-4
647	<b>Итого за Обед</b>	Белки-14, Углеводы-78, Калорийность-492, Жиры-13, Витамин С-108
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
180	<b>Кефир(180) *</b>	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
200	<b>Уха(200) *</b>	Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8
607	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-14, Калорийность-279, Углеводы-35, Жиры-8, Витамин С-20
1 794	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Витамин С-141, Углеводы-176, Калорийность-1 253, Жиры-40

**Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с пшенной крупой(180)</b>	Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173
30	<b>Бутерброд с маслом(30) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
360	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-38, Жиры-10, Белки-9, Витамин С-2, Калорийность-283
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
95	<b>Яблоки(95) *</b>	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
130	<b>Капуста тушеная(130)</b>	Жиры-5, Калорийность-137, Витамин С-77, Углеводы-18, Белки-4
150	<b>Компот из кураги(150) *</b>	
150	<b>Суп с клецками(150) *</b>	Калорийность-140, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-20
490	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-64, Белки-12, Калорийность-403, Жиры-10, Витамин С-77
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
180	<b>Уха(180) *</b>	Жиры-3, Белки-7, Витамин С-17, Углеводы-7, Калорийность-89
150	<b>Кефир(150) *</b>	
500	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-9, Углеводы-25, Калорийность-168, Жиры-3, Витамин С-17
1 445	<b>Итого за день</b>	Углеводы-137, Жиры-23, Белки-30, Витамин С-96, Калорийность-899