

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
150	Макароны с сыром(150) *	Белки-9, Калорийность-240, Жиры-6, Углеводы-40
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
440	Итого за Завтрак	Белки-12, Калорийность-426, Жиры-14, Витамин С-8, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	
44	пряники боярская дисландия(44) *	
244	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
30	Гренки из пшеничного хлеба(30) *	Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-136, Белки-5
80	Печень в соусе(80)	Углеводы-9, Белки-18, Калорийность-194, Жиры-9
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Витамин С-27, Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
690	Итого за Обед	Белки-34, Углеводы-109, Калорийность-764, Жиры-21, Витамин С-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Суп молочный с рисовой крупой(200) *	Углеводы-20, Жиры-3, Витамин С-1, Калорийность-118, Белки-3
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17
100	Мандарины(100) *	Белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8, Витамин С-42
710	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-13, Витамин С-45, Углеводы-78, Белки-14, Калорийность-483
2 084	Итого за день	Белки-60, Калорийность-1 673, Жиры-48, Витамин С-93, Углеводы-251

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
130	Макароны с сыром(130) *	Белки-5, Углеводы-25, Жиры-4, Калорийность-156
380	Итого за Завтрак	Калорийность-232, Углеводы-41, Белки-6, Жиры-4, Витамин С-7
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
30	пряники боярская дисландия(30) *	
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Напиток лимонный(150) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Витамин С-21, Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Калорийность-75
60	Печень в соусе(60)	Углеводы-5, Жиры-8, Витамин С-26, Белки-14, Калорийность-149
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-91
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
530	Итого за Обед	Углеводы-101, Белки-28, Калорийность-685, Витамин С-54, Жиры-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
180	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	Белки-4, Витамин С-1, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-173
25	Булочка , рожки(25) *	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-85, Белки-2
95	Мандарины(95) *	Углеводы-7, Витамин С-42, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-34
630	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-77, Жиры-16, Калорийность-518, Белки-15, Витамин С-45
1 720	Итого за день	Калорийность-1 504, Углеводы-234, Белки-50, Жиры-37, Витамин С-106