

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 |
| 25 | варенье джем(25) * | Углеводы-16, Белки-0, Калорийность-63, Витамин С-0 |
| 180 | Творожно-манная запеканка(180) * | Белки-36, Углеводы-20, Жиры-24, Калорийность-447 |
| 445 | Итого за Завтрак | Белки-38, Калорийность-687, Жиры-32, Витамин С-0, Углеводы-59 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Апельсины(100) * | |
| 100 | Итого за Завтрак 2 | |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Хлеб ржаной(50) * | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1 |
| 27 | Хлеб пшеничный(27) * | Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13 |
| 200 | Кисель из яблок(200) * | Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-19, Калорийность-79, Белки-0 |
| 200 | Суп картофельный с вермишелью(200) * | Жиры-2, Витамин С-21, Белки-2, Калорийность-84, Углеводы-14 |
| 50 | Огурцы свежие(50) * | Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4 |
| 200 | Жаркое по домашнему(200) * | Калорийность-281, Витамин С-35, Углеводы-16, Белки-17, Жиры-17 |
| 727 | Итого за Обед | Белки-24, Углеводы-83, Калорийность-612, Жиры-20, Витамин С-63 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 27 | Хлеб пшеничный(27) * | Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13 |
| 200 | Суп молочный с пшенной крупой(200) * | Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке(200) * | Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91 |
| 180 | Кефир(180) * | Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5 |
| 607 | Итого за Уплотненный полдник | Белки-14, Калорийность-417, Углеводы-56, Витамин С-3, Жиры-15 |
| 1 879 | Итого за день | Белки-76, Калорийность-1 716, Жиры-67, Витамин С-66, Углеводы-198 |

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 |
| 150 | Чай с сахаром(180) | Калорийность-32, Углеводы-8 |
| 20 | варенье джем(20) * | Калорийность-50, Углеводы-13, Белки-0, Витамин С-0 |
| 150 | Творожно-манная запеканка(150) * | |
| 350 | Итого за Завтрак | Калорийность-117, Углеводы-28, Белки-1, Витамин С-0 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 95 | Апельсины(95) * | Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-57, Калорийность-41 |
| 95 | Итого за Завтрак 2 | Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-57, Калорийность-41 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Хлеб ржаной(40) * | Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79 |
| 20 | Хлеб пшеничный(20) * | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 |
| 150 | Кисель из яблок(150) * | Белки-0, Калорийность-93, Витамин С-1, Углеводы-24 |
| 150 | Суп картофельный с вермишелью(150) * | Углеводы-14, Жиры-2, Белки-2, Калорийность-84, Витамин С-21 |
| 40 | Огурцы свежие(40) * | Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6 |
| 150 | Жаркое по домашнему(150) * | |
| 550 | Итого за Обед | Углеводы-65, Белки-6, Калорийность-309, Витамин С-26, Жиры-2 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 20 | Хлеб пшеничный(20) * | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке(180) | Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1 |
| 150 | Кефир(150) * | |
| 180 | Суп молочный с пшенной крупой(180) | Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173 |
| 500 | Итого за Уплотненный полдник | Белки-10, Углеводы-45, Калорийность-311, Жиры-10, Витамин С-2 |
| 1 495 | Итого за день | Калорийность-778, Углеводы-146, Белки-18, Витамин С-85, Жиры-12 |