

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