

Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 50 | зеленый горошек(50) * | Жиры-3, Витамин С-5, Белки-1, Калорийность-41, Углеводы-2 |
| 200 | Чай с сахаром(200) * | Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-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, Жиры-6, Углеводы-40, Калорийность-240 |
| 440 | Итого за Завтрак | Жиры-17, Витамин С-5, Белки-12, Калорийность-458, Углеводы-65 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Напиток витаминизированный(200) * | Углеводы-20, Калорийность-80 |
| 44 | пряники боярская дисландия(44) * | Углеводы-40, Калорийность-176, Белки-2, Жиры-3 |
| 244 | Итого за Завтрак 2 | Углеводы-60, Калорийность-256, Белки-2, Жиры-3 |
| <u>Обед</u> | | |
| 185 | Запеканка из печени с рисом (185) | Калорийность-330, Углеводы-27, Жиры-14, Белки-24 |
| 50 | Хлеб ржаной(50) * | Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1 |
| 27 | Хлеб пшеничный(27) * | Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63 |
| 200 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)(200) * | Белки-8, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115 |
| 200 | Компот из кураги(200) * | Белки-0, Калорийность-80, Углеводы-19 |
| 50 | Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * | |
| 712 | Итого за Обед | Калорийность-687, Углеводы-88, Жиры-21, Белки-37 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 200 | Суп молочный с пшеничной крупой(200) * | Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2 |
| 180 | йогурт(180) * | Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135 |
| 200 | Какао с молоком(200) * | Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2 |
| 40 | Булочка , рожки(40) * | Жиры-4, Калорийность-134, Углеводы-22, Белки-3 |
| 620 | Итого за Уплотненный полдник | Жиры-16, Белки-18, Калорийность-541, Углеводы-79, Витамин С-5 |
| 2 016 | Итого за день | Жиры-57, Витамин С-10, Белки-69, Калорийность-1 942, Углеводы-292 |

Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | <i>Чай с сахаром(180)</i> | Калорийность-32, Углеводы-8 |
| 30 | <i>Бутерброд с маслом(30) *</i> | Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1 |
| 130 | <i>Макароны с сыром(130) *</i> | Белки-5, Углеводы-25, Жиры-4, Калорийность-156 |
| 40 | <i>зеленый горошек(40) *</i> | Углеводы-3, Жиры-2, Калорийность-35, Витамин С-0, Белки-1 |
| 350 | Итого за Завтрак | Калорийность-258, Углеводы-43, Белки-7, Жиры-6, Витамин С-0 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 150 | <i>Сок разный(150) *</i> | Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15 |
| 30 | <i>пряники боярская дисландия(30) *</i> | Белки-2, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-120 |
| 180 | Итого за Завтрак 2 | Жиры-2, Калорийность-189, Белки-3, Углеводы-42 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | <i>Хлеб ржаной(40) *</i> | Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79 |
| 155 | <i>Запеканка из печени с рисом (155)</i> | Жиры-6, Калорийность-266, Витамин С-17, Углеводы-28, Белки-23 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный(20) *</i> | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 |
| 45 | <i>Салат из свежих помидоров и огурцов(45) *</i> | Жиры-3, Белки-0, Углеводы-2, Калорийность-40 |
| 150 | <i>Компот из кураги(150) *</i> | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-7, Жиры-12 |
| 150 | <i>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)(150) *</i> | Калорийность-87, Углеводы-6, Жиры-4, Белки-6 |
| 560 | Итого за Обед | Углеводы-69, Белки-34, Калорийность-653, Жиры-25, Витамин С-17 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 150 | <i>йогурт(150) *</i> | Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19 |
| 150 | <i>Какао с молоком(150) *</i> | Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1 |
| 150 | <i>Суп молочный с пшеничной крупой(150) *</i> | Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-102 |
| 30 | <i>Булочка , рожки(30) *</i> | Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 480 | Итого за Уплотненный полдник | Жиры-14, Витамин С-2, Калорийность-413, Белки-14, Углеводы-59 |
| 1 570 | Итого за день | Калорийность-1 513, Углеводы-213, Белки-58, Жиры-47, Витамин С-19 |