

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
200	Каша манная молочная(200) *	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Углеводы-77, Белки-15, Калорийность-548, Жиры-20, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
<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	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
200	Суп фасолевый(200) *	Жиры-4, Углеводы-20, Белки-6, Витамин С-23, Калорийность-140
160	Макаронник с мясом или печенью (160)	Калорийность-436, Жиры-14, Белки-19, Углеводы-59, Витамин С-0
50	Огурцы соленые(50) *	Белки-0, Углеводы-85, Жиры-0, Калорийность-7, Витамин С-3
687	Итого за Обед	Белки-30, Углеводы-208, Калорийность-791, Жиры-19, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
80	Котлеты рыбные(80) *	Белки-14, Калорийность-195, Жиры-9, Витамин С-6, Углеводы-14
150	Картофель отварной с маслом(150) *	Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-26, Калорийность-86, Жиры-4
637	Итого за Уплотненный полдник	Белки-23, Калорийность-511, Углеводы-66, Жиры-17, Витамин С-33
1 944	Итого за день	Углеводы-370, Белки-69, Калорийность-1 936, Жиры-56, Витамин С-67

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
182	Каша манная молочная(180)	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
362	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-521, Белки-17, Углеводы-69, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	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
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
151	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
159	Суп фасолевый(150) *	Белки-3, Углеводы-10, Жиры-2, Витамин С-4, Калорийность-72
120	Макаронник с мясом или печенью(120)	Белки-19, Жиры-14, Калорийность-490, Углеводы-60
34	Огурцы соленые(40) *	Углеводы-1, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-3, Калорийность-7
524	Итого за Обед	Углеводы-106, Белки-26, Калорийность-730, Жиры-16, Витамин С-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
156	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
61	Котлеты рыбные(60) *	Углеводы-6, Жиры-3, Белки-13, Калорийность-103
136	Картофель отварной с маслом(130) *	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95
523	Итого за Уплотненный полдник	Белки-22, Углеводы-59, Калорийность-412, Жиры-11, Витамин С-1
1 559	Итого за день	Жиры-45, Калорийность-1 732, Белки-66, Углеводы-249, Витамин С-9