

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</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
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
125	Омлет с сыром(125)	Углеводы-4, Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Белки-19
50	Огурцы свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4
442	Итого за Завтрак	Белки-23, Калорийность-553, Углеводы-41, Жиры-33, 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>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
80	Суфле куриное(80) *	Калорийность-118, Углеводы-2, Белки-17, Жиры-4
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
200	Свекольник(200) *	Калорийность-96, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-26, Углеводы-13
60	Салат из свежих помидоров(60) *	Калорийность-27, Жиры-3
130	Макароны с овощами(130) *	Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
747	Итого за Обед	Белки-29, Калорийность-623, Углеводы-87, Жиры-16, Витамин С-43
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
160	Ватрушка с творогом(160) *	Калорийность-220, Белки-6, Углеводы-24, Жиры-11
740	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-737, Жиры-30, Витамин С-7, Углеводы-89, Белки-26
2 109	Итого за день	Белки-79, Калорийность-1 999, Углеводы-236, Жиры-79, Витамин С-58

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Калорийность-241, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20
40	Огурцы свежие(40) *	Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6
350	Итого за Завтрак	Калорийность-361, Углеводы-29, Белки-17, Витамин С-4, Жиры-20
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
60	Суфле куриное(60) *	Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-65
150	Напиток лимонный(150) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
50	Салат из свежих помидоров(50) *	
150	Свекольник(150) *	Калорийность-79, Витамин С-21, Белки-3, Углеводы-10, Жиры-3
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Витамин С-4, Белки-4, Калорийность-150
590	Итого за Обед	Белки-21, Углеводы-79, Калорийность-497, Жиры-11, Витамин С-32
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
140	Ватрушка с творогом(140) *	Жиры-10, Углеводы-62, Белки-18, Калорийность-411
620	Итого за Уплотненный полдник	Белки-32, Углеводы-113, Жиры-25, Витамин С-4, Калорийность-803
1 710	Итого за день	Калорийность-1 730, Углеводы-236, Белки-71, Витамин С-40, Жиры-56