

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
30	Молоко сгущенное(30) *	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-64
200	Запеканка творожная(200) *	Жиры-22, Калорийность-421, Углеводы-23, Белки-31
470	Итого за Завтрак	Белки-34, Калорийность-662, Жиры-32, Витамин С-0, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	
180	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	Компот из яблок(200) *	Калорийность-56, Углеводы-13, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0
80	Биточки мясные в сметанном соусе(80) *	Углеводы-12, Жиры-18, Белки-21, Витамин С-3, Калорийность-291
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
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
737	Итого за Обед	Белки-32, Углеводы-97, Калорийность-754, Жиры-26, Витамин С-32
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
707	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-682, Углеводы-92, Жиры-24, Белки-24, Витамин С-7
2 094	Итого за день	Белки-90, Калорийность-2 098, Жиры-82, Витамин С-39, Углеводы-246

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Бутерброд с маслом(20) *	Углеводы-7, Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Белки-11, Калорийность-68
151	Запеканка творожная(150) *	Жиры-18, Калорийность-335, Белки-24, Углеводы-18
376	Итого за Завтрак	Углеводы-92, Калорийность-508, Белки-36, Жиры-23
<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
150	Компот из яблок(150) *	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
150	Суп картофельный с вермишелью(150) *	Углеводы-14, Жиры-2, Белки-2, Калорийность-84, Витамин С-21
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
40	Огурцы свежие(40) *	Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6
60	Биточки мясные в сметанном соусе(60) *	Витамин С-2, Жиры-12, Углеводы-9, Белки-16, Калорийность-220
570	Итого за Обед	Углеводы-96, Белки-28, Калорийность-690, Витамин С-29, Жиры-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Булочка , рожки(20) *	Витамин С-0, Жиры-2, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
150	Кефир(150) *	
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
95	Бананы(95) *	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
595	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-8, Жиры-13, Калорийность-377, Углеводы-54, Белки-12
1 691	Итого за день	Углеводы-257, Калорийность-1 644, Белки-77, Жиры-55, Витамин С-37