

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Творожно-манная запеканка(100)	Углеводы-36, ЭЦ-367, Витамин С-0, Жиры-14, Белки-24
150	Чай с сахаром(180)	ЭЦ-32, Углеводы-8
30	Бутерброд с маслом(30) *	ЭЦ-35, Углеводы-7, Белки-1
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, ЭЦ-68, Белки-11
305	Итого за Завтрак	Углеводы-110, ЭЦ-502, Витамин С-0, Жиры-15, Белки-36
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, ЭЦ-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, ЭЦ-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, ЭЦ-79
150	Жаркое по домашнему(150) *	Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-6, Белки-10, ЭЦ-162
150	Суп харчо(150) *	ЭЦ-66, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3
40	Помидоры свежие(40) *	ЭЦ-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
150	Кисель из кураги(150) *	
550	Итого за Обед	Белки-17, Углеводы-50, ЭЦ-363, Витамин С-22, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, ЭЦ-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4, ЭЦ-102
150	Ряженка(150) *	ЭЦ-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6
70	Булочка с изюмом(70) *	Жиры-8, Углеводы-56, Белки-9, ЭЦ-332
520	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-89, Жиры-19, ЭЦ-606, Белки-20, Витамин С-1
1 525	Итого за день	Углеводы-264, ЭЦ-1 540, Витамин С-23, Жиры-43, Белки-74

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Творожно-манная запеканка(130)	Жиры-24, ЭЦ-447, Белки-36, Углеводы-20
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, ЭЦ-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, ЭЦ-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
30	Молоко сгущенное(30) *	Белки-1, Углеводы-11, Жиры-2, ЭЦ-64
400	Итого за Завтрак	Жиры-34, ЭЦ-688, Белки-39, Углеводы-54, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок разный(200)	Витамин С-4, ЭЦ-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, ЭЦ-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
200	Жаркое по домашнему(200) *	ЭЦ-281, Витамин С-35, Жиры-17, Углеводы-16, Белки-17
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, ЭЦ-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, ЭЦ-99, Белки-3, Жиры-1
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, ЭЦ-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
50	Помидоры свежие(50) *	ЭЦ-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
200	Кисель из кураги(200) *	
727	Итого за Обед	ЭЦ-555, Витамин С-62, Жиры-21, Углеводы-66, Белки-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, ЭЦ-91
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, ЭЦ-159, Углеводы-23, Витамин С-2
180	Ряженка(180) *	Жиры-5, ЭЦ-97, Углеводы-8, Белки-5
75	Булочка с изюмом(75) *	ЭЦ-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
655	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-20, Витамин С-3, Углеводы-101, Белки-23, ЭЦ-681
1 982	Итого за день	Жиры-75, ЭЦ-2 010, Белки-88, Углеводы-240, Витамин С-69