

Сад

| Выход (г)                  | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                      |                                                                                |
| 200                        | Суп молочный с пшенной крупой(200) * | Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7                    |
| 200                        | Кофейный напиток на молоке(200) *    | Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91                     |
| 40                         | Бутерброд с маслом(40) *             | Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8                    |
| 440                        | Итого за Завтрак                     | Белки-10, Витамин С-2, Углеводы-52, Калорийность-414, Жиры-18                  |
| <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                                  |
| 200                        | Напиток лимонный(200) *              | Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19                                     |
| 200                        | Свекла тушеная(200) *                | Белки-4, Углеводы-23, Витамин С-38, Калорийность-201, Жиры-10                  |
| 200                        | Суп гороховый(200) *                 | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81                                   |
| 80                         | Тефтели мясные(80) *                 | Калорийность-285, Белки-22, Витамин С-3, Жиры-18, Углеводы-8                   |
| 757                        | Итого за Обед                        | Белки-34, Калорийность-811, Углеводы-91, Жиры-34, Витамин С-54                 |
| <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                      |
| 200                        | Уха(200) *                           | Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8                     |
| 180                        | Кефир(180) *                         | Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5                      |
| 44                         | Вафли с фруктовой начинкой(44)       | Жиры-1, Углеводы-19, Белки-1, Калорийность-89                                  |
| 651                        | Итого за Уплотненный полдник         | Белки-15, Калорийность-368, Углеводы-54, Жиры-9, Витамин С-20                  |
| 2 028                      | Итого за день                        | Белки-60, Витамин С-80, Углеводы-216, Калорийность-1 679, Жиры-61              |

Ясли

| Выход (г)                  | Наименование блюда                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                    |                                                                             |
| 150                        | Суп молочный с пшенной крупой(180) | Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173                 |
| 150                        | Кофейный напиток на молоке(180)    | Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1                  |
| 30                         | Бутерброд с маслом(30) *           | Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1                                        |
| 330                        | Итого за Завтрак                   | Углеводы-42, Жиры-10, Белки-9, Витамин С-2, Калорийность-299                |
| <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                         | Тефтели мясные(60) *               | Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2                |
| 150                        | Суп гороховый(150) *               | Белки-7, Углеводы-13, Калорийность-99                                       |
| 150                        | Напиток лимонный(150) *            | Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77                                   |
| 150                        | Свекла тушеная(150) *              | Углеводы-16, Жиры-7, Калорийность-134, Белки-3, Витамин С-25                |
| 570                        | Итого за Обед                      | Белки-26, Углеводы-77, Калорийность-590, Жиры-17, Витамин С-34              |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                    |                                                                             |
| 20                         | Хлеб пшеничный(20) *               | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47                                       |
| 150                        | Чай с сахаром(180)                 | Калорийность-32, Углеводы-8                                                 |
| 180                        | Уха(180) *                         | Жиры-3, Белки-7, Витамин С-17, Углеводы-7, Калорийность-89                  |
| 150                        | Кефир(150) *                       | Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1                   |
| 30                         | Вафли с фруктовой начинкой(30)     | Жиры-1, Калорийность-41, Углеводы-7, Витамин С-1, Белки-1                   |
| 530                        | Итого за Уплотненный полдник       | Белки-14, Углеводы-38, Калорийность-289, Жиры-8, Витамин С-19               |
| 1 580                      | Итого за день                      | Углеводы-172, Жиры-35, Белки-50, Витамин С-55, Калорийность-1 247           |