

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
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
150	Макароны с сыром(150) *	Белки-9, Калорийность-240, Жиры-6, Углеводы-40
440	Итого за Завтрак	Белки-12, Калорийность-426, Жиры-14, Витамин С-8, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
200	Кисель из яблок(200) *	Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-19, Калорийность-79, Белки-0
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
50	квашеная капуста(50) *	Углеводы-2, Калорийность-39, Жиры-3, Витамин С-15, Белки-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Борщ украинский с мясом и сметаной(200) *	Белки-6, Жиры-9, Калорийность-149, Углеводы-11
80	Печень в соусе(80)	Углеводы-9, Белки-18, Калорийность-194, Жиры-9
150	Картофель отварной с маслом(150) *	Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-26, Калорийность-86, Жиры-4
757	Итого за Обед	Жиры-26, Витамин С-44, Углеводы-86, Калорийность-709, Белки-32
<u>Уплотненный полдник</u>		
160	Ватрушка с творогом(160) *	Калорийность-220, Белки-6, Углеводы-24, Жиры-11
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
100	Апельсины(100) *	
840	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-627, Белки-21, Углеводы-81, Жиры-23, Витамин С-5
2 237	Итого за день	Белки-65, Калорийность-1 842, Жиры-63, Витамин С-57, Углеводы-251

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
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
130	Макароны с сыром(130) *	Белки-5, Углеводы-25, Жиры-4, Калорийность-156
350	Итого за Завтрак	Калорийность-232, Углеводы-41, Белки-6, Жиры-4, Витамин С-7
<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>		
150	Кисель из яблок(150) *	Белки-0, Калорийность-93, Витамин С-1, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Борщ украинский с мясом и сметаной(150) *	
60	Печень в соусе(60)	Углеводы-5, Жиры-8, Витамин С-26, Белки-14, Калорийность-149
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95
550	Итого за Обед	Белки-20, Калорийность-463, Витамин С-27, Углеводы-71, Жиры-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
140	Ватрушка с творогом(140) *	Жиры-10, Углеводы-62, Белки-18, Калорийность-411
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	
95	Апельсины(95) *	Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-57, Калорийность-41
685	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-17, Углеводы-99, Белки-27, Калорийность-662, Витамин С-59
1 735	Итого за день	Калорийность-1 426, Углеводы-226, Белки-54, Жиры-33, Витамин С-93