

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет(110)	Жиры-11, Калорийность-180, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
350	Итого за Завтрак	Жиры-11, Калорийность-300, Углеводы-28, Витамин С-5, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
95	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
160	Плов с курицей(160)	Белки-14, Жиры-15, Витамин С-5, Калорийность-264, Углеводы-20
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
40	Салат из редиса(40) *	Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1, Жиры-2
150	Борщ зеленый со сметаной(150) *	Белки-4, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-96
560	Итого за Обед	Белки-22, Углеводы-57, Калорийность-519, Жиры-22, Витамин С-5
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
180	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
70	Булочка с изюмом(70) *	Жиры-8, Углеводы-56, Белки-9, Калорийность-332
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
550	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Витамин С-3, Калорийность-731, Белки-22, Углеводы-110
1 555	Итого за день	Жиры-55, Калорийность-1 595, Углеводы-205, Витамин С-13, Белки-58

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
125	Омлет(125)	Углеводы-2, Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
442	Итого за Завтрак	Калорийность-421, Жиры-23, Витамин С-8, Углеводы-39, Белки-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<u>Обед</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Плов с курицей(200)	Калорийность-291, Углеводы-44, Жиры-38, Белки-15
50	Салат из редиса(50) *	Жиры-2, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Борщ зеленый со сметаной(200) *	Жиры-7, Углеводы-11, Белки-5, Калорийность-131
727	Итого за Обед	Углеводы-97, Белки-25, Калорийность-642, Жиры-48
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
75	Булочка с изюмом(75) *	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
655	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Витамин С-3, Углеводы-112, Белки-22, Калорийность-738
1 924	Итого за день	Калорийность-1 847, Жиры-93, Витамин С-21, Углеводы-258, Белки-60