

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная(200) *	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
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	Витамин С-3, Углеводы-76, Калорийность-526, Жиры-19, Белки-14
<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>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
120	Макаронник с мясом или печенью(120)	Белки-19, Жиры-14, Калорийность-490, Углеводы-60
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
200	Суп гороховый(200) *	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81
647	Итого за Обед	Белки-28, Углеводы-113, Калорийность-788, Жиры-20, Витамин С-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
150	Рыба, запеченная с картофелем(150)	
50	Огурцы свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4
607	Итого за Уплотненный полдник	Белки-7, Калорийность-236, Углеводы-41, Витамин С-5, Жиры-4
1 794	Итого за день	Витамин С-26, Углеводы-240, Калорийность-1 596, Жиры-43, Белки-49

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная(180)	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
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	Жиры-18, Калорийность-537, Белки-17, Углеводы-73, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) *	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
95	Итого за Завтрак 2	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
120	Макаронник с мясом или печенью(120)	Белки-19, Жиры-14, Калорийность-490, Углеводы-60
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
150	Суп гороховый(150) *	Белки-7, Углеводы-13, Калорийность-99
520	Итого за Обед	Углеводы-109, Белки-30, Калорийность-759, Жиры-14, Витамин С-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
130	Рыба, запеченная с картофелем(130)	Жиры-4, Углеводы-37, Витамин С-9, Белки-12, Калорийность-239
40	Огурцы свежие(40) *	Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6
490	Итого за Уплотненный полдник	Белки-19, Углеводы-75, Калорийность-459, Жиры-8, Витамин С-14
1 435	Итого за день	Жиры-40, Калорийность-1 800, Белки-66, Углеводы-267, Витамин С-22