

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
30	Молоко сгущенное(30) *	Белки-1, Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-64
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
150	Пудинг творожно-манный(150) *	
420	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Калорийность-241, Углеводы-34, Белки-3, Жиры-10
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<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
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
200	Суп картофельный с вермишелью(200) *	Витамин С-21, Белки-2, Калорийность-84, Жиры-2, Углеводы-14
80	Суфле из отварного мяса с рисом(80) *	Углеводы-6, Калорийность-170, Жиры-12, Белки-10
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
180	Картофель, тушеный с луком(180) *	
787	Итого за Обед	Углеводы-62, Белки-17, Калорийность-454, Жиры-15, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Груши(100) *	Калорийность-47, Витамин С-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
707	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-633, Витамин С-13, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-81
2 094	Итого за день	Витамин С-42, Калорийность-1 414, Углеводы-196, Белки-43, Жиры-48

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Бутерброд с маслом(20) *	Калорийность-73, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Калорийность-68, Белки-11
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
130	Пудинг творожно-манный(130) *	
355	Итого за Завтрак	Калорийность-173, Жиры-5, Углеводы-74, Белки-12
<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>		
40	Помидоры свежие(40) *	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Суп картофельный с вермишелью(150) *	Углеводы-14, Калорийность-84, Витамин С-21, Жиры-2, Белки-2
60	Суфле из отварного мяса с рисом(60)	Калорийность-172, Жиры-9, Белки-7, Углеводы-5
120	Картофель, тушеный с луком(120) *	Белки-1, Углеводы-11, Калорийность-98, Жиры-6
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
580	Итого за Обед	Калорийность-501, Белки-14, Углеводы-59, Жиры-17, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	Груши(95) *	Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
20	Булочка , рожки(20) *	Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
445	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-8, Углеводы-53, Калорийность-370, Белки-11, Жиры-13
1 530	Итого за день	Калорийность-1 113, Жиры-35, Углеводы-201, Белки-38, Витамин С-36