

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
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
200	Суп картофельный с зеленым горошком(200) *	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
80	Котлета из говядины(80) *	Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Витамин С-2, Калорийность-229
130	Каша пшеничная вязкая с маслом(130) *	Калорийность-172, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-26
50	Салат из редиса(50) *	Углеводы-1, Жиры-2, Белки-0, Калорийность-26
737	Итого за Обед	Белки-30, Углеводы-85, Калорийность-706, Жиры-27, Витамин С-2
<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
160	Рыба, запеченная с картофелем(160) *	Жиры-4, Углеводы-37, Витамин С-9, Белки-12, Калорийность-239
567	Итого за Уплотненный полдник	Белки-19, Калорийность-469, Углеводы-77, Витамин С-10, Жиры-8
1 844	Итого за день	Витамин С-25, Углеводы-248, Калорийность-1 747, Жиры-54, Белки-63

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
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
150	Суп картофельный с зеленым горошком(150) *	Калорийность-47, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-7
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
120	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
40	Салат из редиса(40) *	Жиры-2, Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1
580	Итого за Обед	Углеводы-47, Белки-22, Калорийность-472, Жиры-21, Витамин С-2
<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
120	Рыба, запеченная с картофелем(120) *	Жиры-4, Белки-9, Калорийность-93, Углеводы-5, Витамин С-6
440	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Углеводы-42, Калорийность-307, Жиры-8, Витамин С-7
1 445	Итого за день	Жиры-47, Калорийность-1 361, Белки-55, Углеводы-172, Витамин С-10