

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
125	Омлет(125)	Углеводы-2, Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
60	Икра кабачковая(60) *	Углеводы-4, Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Витамин С-10
452	Итого за Завтрак	Углеводы-42, Белки-13, Калорийность-466, Витамин С-10, Жиры-27
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
44	Мармелад(44)	Калорийность-161, Белки-0, Углеводы-40
224	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-247, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-59
<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	Напиток лимонный(200) *	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
200	Суп с галушками и со сметаной(200) *	Витамин С-14, Углеводы-21, Калорийность-152, Белки-5, Жиры-6
727	Итого за Обед	Углеводы-118, Белки-25, Калорийность-713, Жиры-47, Витамин С-27
<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
75	Булочка с изюмом(75) *	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
655	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Витамин С-3, Углеводы-112, Белки-22, Калорийность-738
2 058	Итого за день	Углеводы-331, Белки-61, Калорийность-2 164, Витамин С-44, Жиры-96

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
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
40	Икра кабачковая(40) *	Жиры-3, Калорийность-42, Углеводы-3, Белки-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет(110)	Жиры-11, Калорийность-180, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
350	Итого за Завтрак	Калорийность-336, Углеводы-30, Белки-15, Жиры-14, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
25	Мармелад(25) *	
175	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<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
40	Салат из редиса(40) *	Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1, Жиры-2
150	Напиток лимонный(150) *	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
150	Суп с галушками и со сметаной(150) *	
560	Итого за Обед	Белки-18, Углеводы-65, Калорийность-488, Жиры-17, Витамин С-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
70	Булочка с изюмом(70) *	Жиры-8, Углеводы-56, Белки-9, Калорийность-332
180	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
550	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-110, Жиры-22, Калорийность-731, Белки-22, Витамин С-3
1 635	Итого за день	Калорийность-1 624, Углеводы-220, Белки-56, Жиры-53, Витамин С-16