

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	варенье джем(25) *	Углеводы-16, Белки-0, Калорийность-63, Витамин С-0
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
150	Пудинг творожно-манный(150) *	
415	Итого за Завтрак	Углеводы-39, Белки-2, Калорийность-240, Витамин С-0, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
50	Огурцы свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4
200	Суп картофельный с вермишелью(200) *	Жиры-2, Витамин С-21, Белки-2, Калорийность-84, Углеводы-14
200	Азу с картофелем(170) *	Калорийность-191, Углеводы-12, Жиры-9, Витамин С-18, Белки-21
200	Компот из кураги(200) *	
727	Итого за Обед	Белки-28, Калорийность-443, Углеводы-60, Жиры-12, Витамин С-43
<u>Уплотненный полдник</u>		
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, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-92, Белки-24, Калорийность-682, Жиры-24, Витамин С-7
2 029	Итого за день	Углеводы-210, Белки-55, Калорийность-1 451, Витамин С-54, Жиры-44

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Бутерброд с маслом(20) *	Углеводы-7, Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Белки-11, Калорийность-68
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
130	Пудинг творожно-манный(130) *	
355	Итого за Завтрак	Углеводы-74, Калорийность-173, Белки-12, Жиры-5
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
40	Огурцы свежие(40) *	Углеводы-1, Витамин С-4, Калорийность-6
150	Суп картофельный с вермишелью(150) *	Углеводы-14, Жиры-2, Белки-2, Калорийность-84, Витамин С-21
180	Азу с картофелем(150) *	Белки-19, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-15, Калорийность-186
150	Компот из кураги(150) *	
580	Итого за Обед	Белки-25, Углеводы-52, Калорийность-402, Витамин С-40, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
20	Булочка , рожки(20) *	Витамин С-0, Жиры-2, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
95	Бананы(95) *	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
595	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-17, Калорийность-457, Белки-16, Углеводы-60, Витамин С-9
1 680	Итого за день	Углеводы-201, Калорийность-1 101, Белки-54, Жиры-31, Витамин С-49