

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
50	Бутерброд с сыром(50) *	
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
450	Итого за Завтрак	Углеводы-36, Белки-9, Калорийность-280, Жиры-11, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
<u>Обед</u>		
170	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
80	Котлета из говядины(80) *	Витамин С-2, Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Калорийность-229
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
200	Кисель из яблок(200) *	Жиры-0, Углеводы-19, Белки-0, Витамин С-3, Калорийность-79
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
777	Итого за Обед	Углеводы-74, Калорийность-579, Белки-24, Жиры-20, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник</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
200	Уха(200) *	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
44	Пряники "Детские"(44) *	
651	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-35, Белки-14, Калорийность-279, Витамин С-20, Жиры-8
1 978	Итого за день	Углеводы-166, Белки-49, Калорийность-1 234, Жиры-40, Витамин С-51

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
40	Бутерброд с сыром(40) *	Белки-5, Калорийность-107, Углеводы-16, Жиры-3
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
370	Итого за Завтрак	Жиры-13, Белки-13, Углеводы-47, Калорийность-349, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
95	Бананы(95) *	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-52
95	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-52
<u>Обед</u>		
130	Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *	Белки-6, Углеводы-28, Калорийность-133
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3
150	Кисель из яблок(150) *	Белки-0, Калорийность-93, Углеводы-24, Витамин С-1
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
590	Итого за Обед	Белки-30, Углеводы-89, Калорийность-667, Витамин С-14, Жиры-20
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
180	Уха(180) *	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
30	Пряники "Детские"(30) *	
530	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Углеводы-31, Калорийность-248, Жиры-7, Витамин С-18
1 585	Итого за день	Жиры-40, Белки-57, Углеводы-178, Калорийность-1 316, Витамин С-39