

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-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) *	Жиры-4, Витамин С-10, Углеводы-4, Калорийность-54, Белки-1
452	Итого за Завтрак	Белки-13, Калорийность-466, Углеводы-42, Жиры-27, Витамин С-10
<u>Завтрак 2</u>		
100	Груши(100) *	Витамин С-6, Калорийность-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-6, Калорийность-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<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
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
80	Суфле куриное(80) *	Калорийность-118, Углеводы-2, Белки-17, Жиры-4
200	Свекольник(200) *	Калорийность-96, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-26, Углеводы-13
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
50	Салат из соленых огурцов(50) *	Жиры-3, Калорийность-36, Углеводы-1, Белки-0
737	Итого за Обед	Белки-29, Калорийность-599, Углеводы-81, Жиры-16, Витамин С-26
<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 рисовой крупой(200) *	Углеводы-20, Жиры-3, Витамин С-1, Калорийность-118, Белки-3
655	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Витамин С-3, Углеводы-109, Белки-20, Калорийность-678
1 944	Итого за день	Белки-62, Калорийность-1 790, Углеводы-242, Жиры-61, Витамин С-45

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
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет(110)	Калорийность-180, Жиры-11, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
40	зеленый горошек(40) *	Жиры-2, Калорийность-35, Углеводы-3, Витамин С-0, Белки-1
350	Итого за Завтрак	Калорийность-329, Углеводы-30, Белки-15, Жиры-13, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	Груши(95) *	Белки-0, Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Жиры-0
95	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
180	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
60	Суфле куриное(60) *	Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-65
150	Свекольник(150) *	Калорийность-79, Витамин С-21, Белки-3, Углеводы-10, Жиры-3
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
40	Салат из соленых огурцов(40) *	Калорийность-34, Белки-0, Жиры-3, Углеводы-1
600	Итого за Обед	Белки-23, Углеводы-77, Калорийность-530, Жиры-14, Витамин С-21
<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, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
70	Булочка с изюмом(70) *	Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9, Калорийность-332
180	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	Белки-4, Витамин С-1, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-173
550	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-112, Жиры-22, Калорийность-731, Белки-21, Витамин С-3
1 595	Итого за день	Калорийность-1 635, Углеводы-229, Белки-59, Жиры-49, Витамин С-30