

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
130	Макароны с овощами(130) *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
420	Итого за Завтрак	Белки-7, Калорийность-324, Витамин С-12, Жиры-13, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из кураги(200) *	
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98, Витамин С-27
30	Гренки из пшеничного хлеба(30) *	Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-136, Белки-5
130	Пюре картофельное(130) *	Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-23, Белки-2, Калорийность-94
80	Сердце тушеное в соусе 80/50	Витамин С-1, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-136, Белки-8
690	Итого за Обед	Углеводы-72, Калорийность-563, Белки-22, Жиры-21, Витамин С-51
<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
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
710	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-14, Витамин С-14, Углеводы-83, Белки-16, Калорийность-532
2 020	Итого за день	Белки-45, Калорийность-1 499, Витамин С-77, Жиры-48, Углеводы-219

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
40	Помидоры свежие(40) *	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Калорийность-150, Витамин С-4, Белки-4
370	Итого за Завтрак	Калорийность-226, Углеводы-39, Белки-5, Жиры-5, Витамин С-11
<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>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность-75
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-91
120	Пюре картофельное(120) *	
150	Компот из кураги(150) *	
60	Сендце тушеное в соусе 60/50	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2, Витамин С-1, Калорийность-102
540	Итого за Обед	Углеводы-44, Белки-14, Калорийность-347, Жиры-12, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	
25	Булочка , рожки(25) *	Углеводы-14, Калорийность-85, Жиры-2, Белки-2
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
600	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-9, Витамин С-2, Калорийность-356, Белки-10, Углеводы-57
1 660	Итого за день	Калорийность-998, Углеводы-155, Белки-30, Жиры-26, Витамин С-35