

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
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Каша манная молочная(200) *	Жиры-8, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290
440	Итого за Завтрак	Углеводы-77, Белки-15, Калорийность-548, Жиры-20, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
44	зефир(44) *	Углеводы-35, Калорийность-143
244	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-229, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Суп крестьянский со сметаной(200) *	Углеводы-16, Калорийность-107, Витамин С-26, Жиры-3, Белки-3
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
80	Биточки мясные в сметанном соусе(80) *	Углеводы-12, Калорийность-291, Жиры-18, Белки-21, Витамин С-3
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
687	Итого за Обед	Углеводы-96, Калорийность-761, Белки-33, Жиры-27, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
	Рыба жареная в томате с овощами(60/30) *	Углеводы-12, Белки-14, Калорийность-133, Жиры-3, Витамин С-6
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-95
537	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-55, Белки-22, Калорийность-408, Витамин С-7, Жиры-12
1 908	Итого за день	Углеводы-282, Белки-71, Калорийность-1 946, Жиры-59, Витамин С-44

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
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
181	Каша манная молочная(180)	Белки-13, Углеводы-52, Жиры-15, Калорийность-411
361	Итого за Завтрак	Калорийность-521, Углеводы-69, Белки-17, Жиры-18, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
30	зефир(30) *	Углеводы-24, Калорийность-98
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-167, Белки-1, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Суп крестьянский со сметаной(150) *	Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, Калорийность-97, Белки-2
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
60	Биточки мясные в сметанном соусе(60) *	Углеводы-9, Белки-16, Витамин С-2, Жиры-12, Калорийность-220
530	Итого за Обед	Калорийность-692, Углеводы-93, Белки-28, Жиры-21, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
60	Рыба, припущенная с овощами (60)	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-1
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
500	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Углеводы-41, Калорийность-351, Жиры-13, Витамин С-1
1 571	Итого за день	Калорийность-1 731, Углеводы-242, Белки-62, Жиры-52, Витамин С-24