

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
50	Бутерброд с сыром(50) *	
450	Итого за Завтрак	Белки-9, Витамин С-3, Углеводы-38, Калорийность-291, Жиры-11
<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>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
170	Капуста тушеная(170) *	Витамин С-108, Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25
80	Котлета из говядины(80) *	Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Витамин С-2, Калорийность-229
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
200	Компот из груши(200) *	Витамин С-0, Углеводы-12, Калорийность-49
727	Итого за Обед	Белки-29, Углеводы-91, Калорийность-732, Жиры-27, Витамин С-129
<u>Уплотненный полдник</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
200	Уха(200) *	Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
44	Пряники "Детские"(44) *	
651	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Калорийность-279, Углеводы-35, Жиры-8, Витамин С-20
2 008	Итого за день	Белки-53, Витамин С-156, Углеводы-183, Калорийность-1 388, Жиры-46

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, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
180	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173
40	Бутерброд с сыром(40) *	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-107, Углеводы-16
370	Итого за Завтрак	Жиры-13, Калорийность-355, Белки-13, Углеводы-47, Витамин С-2
<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
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
130	Капуста тушеная(130)	Жиры-5, Калорийность-137, Витамин С-77, Углеводы-18, Белки-4
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3, Жиры-3
150	Компот из груши(150) *	Калорийность-37, Витамин С-0, Углеводы-9
550	Итого за Обед	Белки-28, Углеводы-63, Калорийность-609, Витамин С-86, Жиры-25
<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, Белки-7, Витамин С-17, 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
1 600	Итого за день	Жиры-45, Калорийность-1 281, Белки-55, Углеводы-156, Витамин С-106