

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
440	Итого за Завтрак	Витамин С-1, Калорийность-344, Углеводы-44, Белки-7, Жиры-15
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
200	Жаркое по домашнему(200) *	Калорийность-281, Витамин С-35, Жиры-17, Углеводы-16, Белки-17
200	Компот из яблок(200) *	Калорийность-56, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-13
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
727	Итого за Обед	Калорийность-608, Витамин С-62, Жиры-21, Углеводы-79, Белки-24
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
150	Суфле творожное с изюмом(150) *	Жиры-20, Белки-29, Углеводы-24, Калорийность-394
100	абрикос (100)	Белки-1, Калорийность-44, Углеводы-9, Жиры-0
30	Молоко сгущенное(30) *	Белки-1, Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-64
687	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-797, Углеводы-83, Жиры-33, Белки-41, Витамин С-2
2 054	Итого за день	Витамин С-69, Калорийность-1 835, Углеводы-225, Белки-73, Жиры-69

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
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
360	Итого за Завтрак	Калорийность-234, Углеводы-36, Белки-6, Витамин С-1, Жиры-7
<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
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
150	Жаркое по домашнему(150) *	Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-6, Белки-10, Калорийность-162
150	Компот из яблок(150) *	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3
550	Итого за Обед	Белки-17, Углеводы-60, Калорийность-400, Витамин С-21, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
130	Суфле творожное с изюмом(130) *	Белки-24, Жиры-16, Калорийность-347, Углеводы-25
25	Булочка , рожки(25) *	Углеводы-14, Калорийность-85, Жиры-2, Белки-2
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Калорийность-68, Белки-11
95	абрикос (95)	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-42
575	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-127, Жиры-26, Калорийность-713, Белки-45, Витамин С-2
1 635	Итого за день	Калорийность-1 416, Углеводы-238, Белки-69, Витамин С-24, Жиры-42