

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, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
130	Макароны с овощами(130) *	Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
420	Итого за Завтрак	Белки-7, Калорийность-324, Жиры-13, Витамин С-12, 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) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
80	Печень в соусе(80)	Углеводы-9, Белки-18, Калорийность-194, Жиры-9
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Витамин С-27, Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98
30	Гренки из пшеничного хлеба(30) *	Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-136, Белки-5
130	Пюре картофельное(130) *	Углеводы-12, Витамин С-23, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-94
690	Итого за Обед	Белки-32, Углеводы-97, Калорийность-703, Жиры-20, Витамин С-63
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
100	Апельсины(100) *	
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
707	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-504, Углеводы-75, Жиры-14, Белки-17, Витамин С-4
2 017	Итого за день	Белки-56, Калорийность-1 611, Жиры-47, Витамин С-79, Углеводы-236

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) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Витамин С-4, Белки-4, Калорийность-150
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>		
60	Печень в соусе(60)	Углеводы-5, Жиры-8, Витамин С-26, Белки-14, Калорийность-149
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Напиток лимонный(150) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Витамин С-21, Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Калорийность-75
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-91
120	Пюре картофельное(120) *	
540	Итого за Обед	Углеводы-65, Жиры-12, Витамин С-54, Белки-22, Калорийность-471
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Булочка , рожки(20) *	Витамин С-0, Жиры-2, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
95	Апельсины(95) *	Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-57, Калорийность-41
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	
595	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-59, Жиры-9, Калорийность-335, Углеводы-52, Белки-11
1 655	Итого за день	Калорийность-1 101, Углеводы-171, Белки-39, Жиры-26, Витамин С-124