

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
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Белки-13, Калорийность-446, Витамин С-4, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<u>Обед</u>		
80	Кнели куриные с рисом(80) *	Белки-24, Жиры-31, Углеводы-6, Калорийность-394
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Борщ зеленый со сметаной(200) *	Жиры-7, Углеводы-11, Белки-5, Калорийность-131
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *	
180	Картофель, тушеный с луком(180) *	
787	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-39, Углеводы-58, Калорийность-719
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
125	Омлет с сыром(125)	Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Углеводы-4, Белки-19
70	Икра кабачковая(70) *	Жиры-7, Углеводы-6, Калорийность-91, Белки-1
602	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-57, Белки-31, Калорийность-709, Жиры-40, Витамин С-3
1 929	Итого за день	Белки-78, Калорийность-1 920, Витамин С-17, Жиры-98, Углеводы-179

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	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
181	Суп молочный с овсяными хлопьями(180)*	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
361	Итого за Завтрак	Калорийность-249, Углеводы-37, Белки-7, Витамин С-2, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
95	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
60	Кнели куриные с рисом(60) *	Белки-21, Калорийность-344, Жиры-27, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Борщ зеленый со сметаной(150) *	Белки-4, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-96
45	Салат из свежих помидоров и огурцов(45) *	Жиры-3, Белки-0, Углеводы-2, Калорийность-40
180	Картофель, тушеный с луком(180) *	
645	Итого за Обед	Белки-29, Калорийность-618, Жиры-35, Углеводы-42
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
50	Икра кабачковая(50) *	Углеводы-4, Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20, Калорийность-241
480	Итого за Уплотненный полдник	Белки-25, Углеводы-46, Калорийность-543, Жиры-30, Витамин С-2
1 581	Итого за день	Калорийность-1 455, Углеводы-135, Белки-61, Витамин С-4, Жиры-73