

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Кофейный напиток на молоке(200) *</i>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
200	<i>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</i>	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
40	<i>Бутерброд с маслом(40) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Жиры-18, Витамин С-2, Углеводы-52, Белки-10, Калорийность-414
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Сок разный(200)</i>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	<i>Напиток лимонный(200) *</i>	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
140	<i>Рагу овощное с кабачками(140) *</i>	Витамин С-7, Углеводы-12, Калорийность-118, Жиры-7, Белки-2
50	<i>Огурцы свежие(50) *</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
200	<i>Суп с галушками и со сметаной(200) *</i>	Витамин С-14, Углеводы-21, Калорийность-152, Белки-5, Жиры-6
70	<i>Котлета из говядины(70) *</i>	
737	Итого за Обед	Углеводы-86, Белки-12, Калорийность-520, Жиры-14, Витамин С-38
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	<i>Уха(200) *</i>	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
180	<i>Кефир(180) *</i>	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
100	<i>Груши(100) *</i>	Калорийность-47, Витамин С-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-45, Белки-14, Калорийность-326, Жиры-8, Витамин С-26
2 064	Итого за день	Жиры-40, Витамин С-70, Углеводы-202, Белки-37, Калорийность-1 346

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	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
330	Итого за Завтрак	Калорийность-299, Углеводы-42, Белки-9, Жиры-10, 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>		
150	Напиток лимонный(150) *	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
110	Рагу овощное с кабачками(110) *	Калорийность-92, Жиры-6, Витамин С-6, Белки-2, Углеводы-9
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
150	Суп с галушками и со сметаной(150) *	
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
570	Итого за Обед	Витамин С-19, Углеводы-58, Калорийность-544, Белки-23, Жиры-23
<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
180	Уха(180) *	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
95	Груши(95) *	Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0
595	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Углеводы-41, Калорийность-293, Жиры-7, Витамин С-23
1 645	Итого за день	Калорийность-1 205, Углеводы-156, Белки-46, Жиры-40, Витамин С-44