

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
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
125	Омлет(125)	Углеводы-2, Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15
60	зеленый горошек(60) *	Жиры-3, Белки-2, Углеводы-4, Калорийность-40
452	Итого за Завтрак	Белки-14, Калорийность-452, Жиры-26, Витамин С-0, Углеводы-42
<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>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Свекольник(200) *	Калорийность-96, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-26, Углеводы-13
80	Суфле куриное(80) *	Калорийность-118, Углеводы-2, Белки-17, Жиры-4
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95
50	Салат из редиса(50) *	Углеводы-1, Жиры-2, Белки-0, Калорийность-26
737	Итого за Обед	Белки-27, Калорийность-529, Углеводы-73, Жиры-14, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
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 гречневой крупой(200) *	Калорийность-167, Витамин С-1, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-7
75	Булочка с изюмом(75) *	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
655	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Витамин С-3, Углеводы-110, Белки-22, Калорийность-727
2 024	Итого за день	Белки-64, Калорийность-1 794, Жиры-62, Витамин С-33, Углеводы-244

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
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
110	Омлет(110)	Калорийность-180, Жиры-11, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
40	зеленый горошек(40) *	Жиры-2, Калорийность-35, Углеводы-3, Витамин С-0, Белки-1
350	Итого за Завтрак	Калорийность-329, Углеводы-30, Белки-15, Жиры-13, Витамин С-1
<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>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
180	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
150	Свекольник(150) *	Калорийность-79, Витамин С-21, Белки-3, Углеводы-10, Жиры-3
60	Суфле куриное(60)*	Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-65
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Белки-2, Углеводы-16, Жиры-8
40	Салат из редиса(40) *	Жиры-2, Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1
610	Итого за Обед	Углеводы-57, Белки-19, Калорийность-451, Витамин С-21, Жиры-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Витамин С-1, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-7, Калорийность-167
70	Булочка с изюмом(70) *	Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9, Калорийность-332
550	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-110, Жиры-22, Калорийность-725, Белки-22, Витамин С-3
1 660	Итого за день	Калорийность-1 574, Углеводы-212, Белки-57, Жиры-51, Витамин С-25