

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
440	Итого за Завтрак	Углеводы-53, Белки-12, Калорийность-417, Жиры-16, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	Груши(100) *	Калорийность-47, Витамин С-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Витамин С-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
80	Тефтели мясные(80) *	Белки-22, Витамин С-3, Калорийность-285, Жиры-18, Углеводы-8
200	Суп крестьянский со сметаной(200) *	Углеводы-16, Калорийность-107, Витамин С-26, Жиры-3, Белки-3
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-95
737	Итого за Обед	Углеводы-85, Калорийность-704, Белки-33, Жиры-26, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
130	Рыба, запеченная с картофелем(130)	Витамин С-9, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-239
50	квашеная капуста(50) *	Углеводы-2, Жиры-3, Витамин С-15, Калорийность-39, Белки-1
587	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-79, Белки-20, Калорийность-508, Витамин С-25, Жиры-11
1 864	Итого за день	Углеводы-227, Белки-65, Калорийность-1 676, Жиры-53, Витамин С-72

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-102
330	Итого за Завтрак	Жиры-7, Белки-8, Углеводы-30, Калорийность-212, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
152	Груши(95) *	Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0
152	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
47	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
24	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
150	Суп крестьянский со сметаной(150) *	Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, Калорийность-97, Белки-2
60	Тефтели мясные(60) *	Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2
110	Картофель отварной с маслом(110) *	
581	Итого за Обед	Углеводы-53, Белки-18, Калорийность-418, Витамин С-26, Жиры-14
<u>Уплотненный полдник</u>		
24	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
120	Рыба, запеченная с картофелем(120) *	Жиры-4, Белки-9, Калорийность-93, Витамин С-6, Углеводы-5
40	квашеная капуста(40) *	Калорийность-36, Углеводы-1, Жиры-3, Белки-1, Витамин С-12
484	Итого за Уплотненный полдник	Белки-17, Углеводы-43, Калорийность-343, Жиры-11, Витамин С-19
1 547	Итого за день	Жиры-32, Белки-43, Углеводы-136, Калорийность-1 018, Витамин С-51