

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
25	варенье джем(25) *	Белки-0, Калорийность-63, Углеводы-16, Витамин С-0
130	Творожно-манная запеканка(130)	Жиры-24, Калорийность-447, Белки-36, Углеводы-20
395	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Калорийность-687, Углеводы-59, Белки-38, Жиры-32
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
<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	Жаркое по домашнему(200) *	Калорийность-281, Витамин С-35, Жиры-17, Углеводы-16, Белки-17
200	Компот из яблок(200) *	Калорийность-56, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-13
200	Суп рисовый с помидорами и сметаной(200) *	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-119
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *	
727	Итого за Обед	Углеводы-77, Калорийность-618, Белки-24, Жиры-23, Витамин С-39
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
607	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-54, Белки-14, Калорийность-406, Жиры-15, Витамин С-3
1 829	Итого за день	Витамин С-42, Калорийность-1 807, Углеводы-211, Белки-78, Жиры-71

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Калорийность-68, Белки-11
100	Творожно-манная запеканка(100)	Углеводы-36, Калорийность-367, Витамин С-0, Жиры-14, Белки-24
305	Итого за Завтрак	Калорийность-502, Углеводы-110, Белки-36, Жиры-15, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
95	Бананы(95) *	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-52
95	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-52
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Жаркое по домашнему(150) *	Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-6, Белки-10, Калорийность-162
150	Компот из яблок(150) *	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
150	Суп рисовый с помидорами и сметаной(150) *	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-10, Жиры-3
45	Салат из свежих помидоров и огурцов(45) *	
555	Итого за Обед	Белки-16, Углеводы-63, Калорийность-405, Витамин С-10, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
500	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Углеводы-51, Калорийность-385, Жиры-14, Витамин С-3
1 455	Итого за день	Калорийность-1 344, Углеводы-235, Белки-67, Жиры-38, Витамин С-18