

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
200	Каша манная молочная(200) *	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Углеводы-77, Белки-15, Калорийность-548, Жиры-20, Витамин С-4
<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>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
200	Суп фасолевый(200) *	Жиры-4, Углеводы-20, Белки-6, Витамин С-23, Калорийность-140
80	Котлета из говядины(80) *	Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Витамин С-2, Калорийность-229
40	Салат из редиса(40) *	Жиры-2, Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1
120	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
717	Итого за Обед	Белки-28, Углеводы-70, Калорийность-598, Жиры-23, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
150	Картофель отварной с маслом(150) *	Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-26, Калорийность-86, Жиры-4
80	Тефтели рыбные в томатном соусе(80) *	Белки-23, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-163
637	Итого за Уплотненный полдник	Белки-32, Калорийность-479, Углеводы-58, Жиры-13, Витамин С-27
1 974	Итого за день	Углеводы-224, Белки-76, Калорийность-1 711, Жиры-56, Витамин С-60

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, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Каша манная молочная(180)	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
360	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-521, Белки-17, Углеводы-69, 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
110	Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *	Белки-6, Калорийность-133, Углеводы-28
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Салат из редиса(40) *	Жиры-2, Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1
150	Суп фасолевый(150) *	Белки-3, Углеводы-10, Жиры-2, Витамин С-4, Калорийность-72
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
570	Итого за Обед	Углеводы-78, Белки-30, Калорийность-630, Жиры-21, Витамин С-6
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95
60	Тефтели рыбные в томатном соусе(60) *	Калорийность-103, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-6
510	Итого за Уплотненный полдник	Белки-18, Углеводы-59, Калорийность-412, Жиры-13, Витамин С-1
1 590	Итого за день	Жиры-52, Калорийность-1 632, Белки-66, Углеводы-221, Витамин С-8