

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</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
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
125	Омлет с сыром(125)	Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Углеводы-4, Белки-19
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
442	Итого за Завтрак	Углеводы-41, Белки-23, Калорийность-553, Витамин С-4, Жиры-33
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	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	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
80	Кнели куриные с рисом(80) *	Белки-24, Жиры-31, Углеводы-6, Калорийность-394
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Суп с зеленым горошком, яйцом и сметаной(200) *	Витамин С-25, Углеводы-11, Калорийность-137, Жиры-8, Белки-4
150	Картофель, тушеный с луком(150) *	
757	Итого за Обед	Углеводы-59, Белки-34, Калорийность-734, Жиры-40, Витамин С-33
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
160	Ватрушка с творогом(160) *	Углеводы-24, Жиры-11, Калорийность-220, Белки-6
740	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-30, Витамин С-7, Углеводы-89, Белки-26, Калорийность-737
2 119	Итого за день	Углеводы-208, Белки-84, Калорийность-2 110, Витамин С-48, Жиры-103

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
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20, Калорийность-241
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
350	Итого за Завтрак	Калорийность-361, Углеводы-29, Белки-17, Витамин С-4, Жиры-20
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
40	Помидоры свежие(40) *	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
120	Картофель, тушеный с луком(120) *	Белки-1, Углеводы-11, Калорийность-98, Жиры-6
60	Кнели куриные с рисом(60) *	Белки-21, Калорийность-344, Жиры-27, Углеводы-4
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
150	Суп с зеленым горошком, яйцом и сметаной(150) *	Белки-3, Витамин С-17, Жиры-6, Калорийность-96, Углеводы-8
580	Итого за Обед	Белки-29, Углеводы-52, Калорийность-685, Жиры-39, Витамин С-24
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180)*	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
140	Ватрушка с творогом(140) *	Углеводы-62, Калорийность-411, Жиры-10, Белки-18
620	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-113, Витамин С-4, Калорийность-803, Белки-32, Жиры-25
1 700	Итого за день	Калорийность-1 918, Углеводы-209, Белки-79, Витамин С-32, Жиры-84