

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Белки-10, Углеводы-52, Жиры-18, Витамин С-2, Калорийность-414
<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
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
200	Напиток лимонный(200) *	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
200	Свекла тушеная(200) *	Белки-4, Углеводы-23, Витамин С-38, Жиры-10, Калорийность-201
80	Биточки мясные(80)	Витамин С-1, Жиры-11, Калорийность-146, Углеводы-6, Белки-6
757	Итого за Обед	Углеводы-97, Белки-17, Калорийность-694, Жиры-25, Витамин С-71
<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
200	Уха(200) *	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-45, Белки-14, Калорийность-325, Витамин С-30, Жиры-8
2 084	Итого за день	Белки-42, Углеводы-213, Жиры-51, Витамин С-107, Калорийность-1 519

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
330	Итого за Завтрак	Углеводы-42, Жиры-10, Витамин С-2, Калорийность-299, Белки-9
<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
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3
150	Напиток лимонный(150) *	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
150	Свекла тушеная(150) *	Углеводы-16, Жиры-7, Белки-3, Витамин С-25, Калорийность-134
60	Биточки мясные(60) *	Белки-4, Калорийность-110, Витамин С-1, Углеводы-4, Жиры-8
570	Итого за Обед	Белки-14, Углеводы-70, Калорийность-513, Жиры-18, Витамин С-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
180	Уха(180) *	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
595	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Углеводы-41, Калорийность-293, Жиры-7, Витамин С-18
1 645	Итого за день	Углеводы-168, Жиры-35, Витамин С-60, Калорийность-1 174, Белки-37