

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
27	<b><i>Хлеб пшеничный(27) *</i></b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b><i>Чай с сахаром(200) *</i></b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	<b><i>Бутерброд с маслом(40) *</i></b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
125	<b><i>Омлет с сыром(125)</i></b>	Углеводы-4, Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Белки-19
50	<b><i>Икра кабачковая(50) *</i></b>	Углеводы-4, Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3
442	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-24, Калорийность-592, Углеводы-44, Жиры-36, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b><i>Бананы(100) *</i></b>	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
<b><u>Обед</u></b>		
27	<b><i>Хлеб пшеничный(27) *</i></b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	<b><i>Хлеб ржаной(50) *</i></b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
50	<b><i>Помидоры свежие(50) *</i></b>	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
200	<b><i>Рассольник(200) *</i></b>	Жиры-5, Калорийность-79, Витамин С-10, Углеводы-8, Белки-1
200	<b><i>Компот из свежих ягод(200) *</i></b>	Калорийность-32, Углеводы-8
200	<b><i>Плов с курицей(200)</i></b>	Белки-15, Калорийность-291, Углеводы-44, Жиры-38
727	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Калорийность-573, Углеводы-94, Жиры-44, Витамин С-18
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
200	<b><i>Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *</i></b>	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
200	<b><i>Какао с молоком(200) *</i></b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	<b><i>йогурт(180) *</i></b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
160	<b><i>Ватрушка с творогом(160) *</i></b>	Калорийность-220, Белки-6, Углеводы-24, Жиры-11
740	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-737, Жиры-30, Витамин С-7, Углеводы-89, Белки-26
2 009	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Калорийность-1 998, Углеводы-248, Жиры-111, Витамин С-25

**Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
30	<b>Бутерброд с маслом(30) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	<b>Омлет с сыром(110)</b>	Витамин С-0, Калорийность-241, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20
40	<b>Икра кабачковая(40) *</b>	Калорийность-42, Углеводы-3, Белки-1, Жиры-3
350	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-397, Углеводы-31, Белки-18, Витамин С-0, Жиры-23
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
95	<b>Бананы(95) *</b>	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
40	<b>Помидоры свежие(40) *</b>	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
150	<b>Рассольник(150) *</b>	Калорийность-74, Углеводы-8, Витамин С-12, Белки-1, Жиры-4
160	<b>Плов с курицей(160)</b>	Витамин С-5, Белки-14, Жиры-15, Калорийность-264, Углеводы-20
150	<b>Компот из свежих ягод(150)</b>	Углеводы-2, Калорийность-12
560	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Углеводы-57, Калорийность-485, Жиры-19, Витамин С-24
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
180	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *</b>	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
150	<b>йогурт(150) *</b>	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
140	<b>Ватрушка с творогом(140) *</b>	Жиры-10, Углеводы-62, Белки-18, Калорийность-411
620	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-32, Углеводы-113, Жиры-25, Витамин С-4, Калорийность-803
1 625	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 737, Углеводы-212, Белки-70, Витамин С-33, Жиры-67