

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	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
200	Каша манная молочная(200) *	Жиры-8, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290
440	Итого за Завтрак	Витамин С-3, Калорийность-526, Углеводы-76, Белки-14, Жиры-19
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
130	Каша пшеничная вязкая с маслом(130) *	Белки-6, Углеводы-26, Калорийность-172, Жиры-5
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
200	Суп гороховый(200) *	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81
80	Биточки мясные в сметанном соусе(80) *	Углеводы-12, Калорийность-291, Жиры-18, Белки-21, Витамин С-3
50	Салат из редиса(50) *	Жиры-2, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
737	Итого за Обед	Белки-35, Углеводы-91, Калорийность-778, Жиры-31, Витамин С-3
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
80	Тефтели рыбные в томатном соусе(80) *	Белки-23, Углеводы-6, Жиры-5, Калорийность-163
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
657	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-63, Белки-33, Калорийность-550, Витамин С-9, Жиры-17
2 034	Итого за день	Витамин С-19, Калорийность-1 940, Углеводы-249, Белки-83, Жиры-67

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Кофейный напиток на молоке(180)</i>	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	<i>Каша манная молочная(180)</i>	Белки-13, Углеводы-52, Жиры-15, Калорийность-411
30	<i>Бутерброд с маслом(30) *</i>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
330	Итого за Завтрак	Углеводы-73, Жиры-18, Калорийность-537, Белки-17, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок разный(150) *</i>	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	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<i>Компот из сухофруктов(150) *</i>	Калорийность-35, Углеводы-9
110	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *</i>	Белки-6, Углеводы-28, Калорийность-133
40	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	<i>Суп гороховый(150) *</i>	Углеводы-13, Белки-7, Калорийность-99
60	<i>Биточки мясные в сметанном соусе(60) *</i>	Углеводы-9, Белки-16, Витамин С-2, Жиры-12, Калорийность-220
40	<i>Салат из редиса(40) *</i>	Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1, Жиры-2
570	Итого за Обед	Белки-33, Углеводы-86, Калорийность-634, Витамин С-2, Жиры-14
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<i>йогурт(150) *</i>	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
150	<i>Чай с сахаром(180)</i>	Калорийность-32, Углеводы-8
120	<i>Картофель отварной с маслом(120) *</i>	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
60	<i>Тефтели рыбные в томатном соусе(60) *</i>	Белки-9, Жиры-5, Калорийность-103, Углеводы-6
40	<i>Помидоры свежие(40) *</i>	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
540	Итого за Уплотненный полдник	Белки-18, Углеводы-60, Калорийность-474, Жиры-17, Витамин С-8
1 590	Итого за день	Углеводы-234, Жиры-49, Калорийность-1 714, Белки-69, Витамин С-11