

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, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7
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, Витамин С-2, Углеводы-52, Калорийность-414, Жиры-18
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<u>Обед</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
200	Свекла тушеная(200) *	Белки-4, Углеводы-23, Витамин С-38, Калорийность-201, Жиры-10
70	Биточки мясные(70) *	
747	Итого за Обед	Белки-11, Калорийность-548, Углеводы-91, Жиры-14, Витамин С-70
<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	Кефир(180) *	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
80	Рыба, припущенная с овощами (80)	Жиры-2, Калорийность-74, Белки-13
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
617	Итого за Уплотненный полдник	Белки-23, Калорийность-409, Углеводы-51, Жиры-12, Витамин С-1
1 904	Итого за день	Белки-44, Витамин С-83, Углеводы-204, Калорийность-1 417, Жиры-44

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, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173
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, Белки-9, Витамин С-2, Калорийность-299
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) *	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
95	Итого за Завтрак 2	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<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, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3, Жиры-3
150	Напиток лимонный(150) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
150	Свекла тушеная(150) *	Углеводы-16, Жиры-7, Калорийность-134, Белки-3, Витамин С-25
60	Биточки мясные(60) *	
570	Итого за Обед	Белки-10, Углеводы-66, Калорийность-403, Витамин С-39, Жиры-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
60	Рыба припущенная(60) *	Калорийность-116, Жиры-8, Углеводы-3, Белки-9
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
490	Итого за Уплотненный полдник	Белки-21, Углеводы-63, Калорийность-489, Жиры-17, Витамин С-1
1 485	Итого за день	Углеводы-181, Жиры-37, Белки-40, Витамин С-42, Калорийность-1 236