

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
150	<b>Пудинг творожно-манный(150) *</b>	
25	<b>варенье джем(25) *</b>	Белки-0, Калорийность-63, Углеводы-16, Витамин С-0
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
415	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-2, Калорийность-240, Витамин С-0, Жиры-8, Углеводы-39
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Сок разный(200)</b>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
50	<b>Огурцы свежие(50) *</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	<b>Компот из яблок(200) *</b>	Калорийность-56, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-13
200	<b>Суп с зеленым горошком, яйцом и сметаной(200) *</b>	Витамин С-25, Углеводы-11, Калорийность-137, Жиры-8, Белки-4
200	<b>Жаркое по домашнему(200) *</b>	Калорийность-281, Витамин С-35, Жиры-17, Углеводы-16, Белки-17
727	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-74, Калорийность-642, Белки-26, Жиры-26, Витамин С-68
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
180	<b>Кефир(180) *</b>	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
200	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *</b>	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
100	<b>персик(100)</b>	Углеводы-10, Белки-1, Калорийность-45
75	<b>Булочка с изюмом(75) *</b>	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
755	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-846, Витамин С-7, Жиры-28, Белки-29, Углеводы-118
2 077	<b>Итого за день</b>	Белки-58, Калорийность-1 814, Витамин С-79, Жиры-62, Углеводы-250

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
20	<b>Бутерброд с маслом(20) *</b>	Калорийность-73, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1
180	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
130	<b>Пудинг творожно-манный(130) *</b>	
20	<b>варенье джем(20) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-50, Углеводы-13, Белки-0
350	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-155, Жиры-4, Углеводы-28, Белки-1, Витамин С-0
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Сок разный(150) *</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u><b>Обед</b></u>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	<b>Огурцы свежие(40) *</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	<b>Компот из яблок(150) *</b>	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
150	<b>Суп с зеленым горошком, яйцом и сметаной(150) *</b>	Белки-3, Витамин С-17, Жиры-6, Калорийность-96, Углеводы-8
150	<b>Жаркое по домашнему(150) *</b>	Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-6, Белки-10, Калорийность-162
550	<b>Итого за Обед</b>	Белки-17, Углеводы-62, Калорийность-430, Витамин С-31, Жиры-12
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>		
180	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *</b>	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
150	<b>Кефир(150) *</b>	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
95	<b>персик(95)</b>	Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-43
70	<b>Булочка домашняя(70) *</b>	
645	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-47, Витамин С-4, Калорийность-380, Белки-14, Жиры-15
1 695	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 034, Жиры-31, Углеводы-152, Белки-33, Витамин С-35