

**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
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	<b>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</b>	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-7, Калорийность-355, Витамин С-1, Жиры-15, Углеводы-46
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоки(100) *</b>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<b><u>Обед</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	<b>Плов с курицей(200)</b>	Калорийность-291, Углеводы-44, Жиры-38, Белки-15
200	<b>Компот из свежих ягод(200) *</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
200	<b>Борщ зеленый со сметаной(200) *</b>	Жиры-7, Углеводы-11, Белки-5, Калорийность-131
50	<b>Помидоры свежие(50) *</b>	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
727	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-97, Белки-26, Калорийность-625, Жиры-46, Витамин С-8
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	<b>Кофейный напиток на молоке(200) *</b>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	<b>йогурт(180) *</b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
125	<b>Омлет(125)</b>	Углеводы-2, Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15
50	<b>Огурцы свежие(50) *</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
582	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-49, Белки-18, Калорийность-467, Жиры-22, Витамин С-6
1 849	<b>Итого за день</b>	Белки-51, Калорийность-1 493, Витамин С-25, Жиры-83, Углеводы-202

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
30	<b>Бутерброд с маслом(30) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
180	<b>Суп молочный с пшениной крупой(180)</b>	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
360	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-240, Углеводы-36, Белки-6, Жиры-7, Витамин С-1
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
95	<b>Яблоки(95) *</b>	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
<u><b>Обед</b></u>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	<b>Компот из свежих ягод(150)</b>	Углеводы-2, Калорийность-12
160	<b>Плов с курицей(160)</b>	Белки-14, Жиры-15, Витамин С-5, Калорийность-264, Углеводы-20
150	<b>Борщ зеленый со сметаной(150) *</b>	Белки-4, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-96
40	<b>Помидоры свежие(40) *</b>	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
560	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Углеводы-57, Калорийность-507, Жиры-20, Витамин С-12
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b>йогурт(150) *</b>	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
150	<b>Кофейный напиток на молоке(180)</b>	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
110	<b>Омлет(110)</b>	Жиры-11, Калорийность-180, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
40	<b>Огурцы свежие(40) *</b>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
470	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-21, Углеводы-46, Калорийность-459, Жиры-18, Витамин С-7
1 485	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 251, Углеводы-149, Белки-49, Жиры-45, Витамин С-20