

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная(200) *	Жиры-8, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290
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	Жиры-19, Белки-14, Витамин С-3, Углеводы-76, Калорийность-526
<u>Завтрак 2</u>		
100	Апельсины(100) *	Калорийность-36, Витамин С-60, Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-36, Витамин С-60, Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
130	Каша пшеничная вязкая с маслом(130) *	Белки-6, Углеводы-26, Калорийность-172, Жиры-5
200	Суп гороховый(200) *	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81
60	Салат из свежих помидоров(60) *	Витамин С-15, Углеводы-3, Калорийность-88, Жиры-7, Белки-3
80	Котлета из говядины(80) *	Витамин С-2, Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Калорийность-229
747	Итого за Обед	Углеводы-86, Калорийность-778, Белки-34, Жиры-34, Витамин С-17
<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
90	Рыба жареная в томате с овощами(60/30) *	Углеводы-12, Белки-14, Калорийность-133, Жиры-3, Витамин С-6
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
667	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-69, Белки-23, Калорийность-517, Витамин С-11, Жиры-15
1 954	Итого за день	Жиры-68, Белки-72, Витамин С-91, Углеводы-239, Калорийность-1 857

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная(180)	Белки-13, Углеводы-52, Жиры-15, Калорийность-411
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	Белки-17, Углеводы-73, Жиры-18, Калорийность-537, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	Апельсины(95) *	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-57, Углеводы-8, Калорийность-41
95	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-57, Углеводы-8, Калорийность-41
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
150	Суп гороховый(150) *	Углеводы-13, Белки-7, Калорийность-99
40	Салат из свежих помидоров(40)	Углеводы-2, Жиры-5, Белки-2, Витамин С-10, Калорийность-58
110	Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *	Белки-6, Углеводы-28, Калорийность-133
570	Итого за Обед	Углеводы-82, Белки-36, Калорийность-694, Витамин С-12, Жиры-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
60	Рыба, припущенная с овощами (60)	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-1
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
540	Итого за Уплотненный полдник	Белки-17, Углеводы-55, Калорийность-412, Жиры-13, Витамин С-5
1 535	Итого за день	Белки-71, Углеводы-218, Жиры-53, Калорийность-1 684, Витамин С-75