

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</b>	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
200	<b>Суп молочный с гречневой крупой №101(200) *</b>	Углеводы-23, Жиры-7, Калорийность-181, Белки-7
50	<b>Бутерброд с сыром(50) *</b>	
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
650	<b>Итого за Завтрак</b>	Витамин С-3, Жиры-18, Калорийность-461, Углеводы-59, Белки-16
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Напиток витаминизированный(200) *</b>	Углеводы-20, Калорийность-80
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-20, Калорийность-80
<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
80	<b>Тефтели мясные(80) *</b>	Белки-22, Витамин С-3, Калорийность-285, Жиры-18, Углеводы-8
150	<b>Свекла тушеная(150) *</b>	Углеводы-16, Жиры-7, Белки-3, Витамин С-25, Калорийность-134
200	<b>Напиток лимонный(200) *</b>	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
200	<b>Суп крестьянский со сметаной(200) *</b>	Углеводы-16, Калорийность-107, Витамин С-26, Жиры-3, Белки-3
707	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-92, Белки-33, Калорийность-770, Жиры-29, Витамин С-67
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
180	<b>Кефир(180) *</b>	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	<b>Уха(200) *</b>	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
100	<b>абрикос (100)</b>	Белки-1, Калорийность-44, Углеводы-9, Жиры-0
707	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-44, Белки-15, Калорийность-323, Витамин С-20, Жиры-8
2 264	<b>Итого за день</b>	Витамин С-90, Жиры-55, Калорийность-1 634, Углеводы-215, Белки-64

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с гречневой крупой(180)</b>	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
40	<b>Бутерброд с сыром(40) *</b>	Белки-5, Калорийность-107, Углеводы-16, Жиры-3
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
370	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-47, Белки-13, Витамин С-2, Жиры-13, Калорийность-349
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок разный(200)</b>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
60	<b>Тефтели мясные(60) *</b>	Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b>Суп крестьянский со сметаной(150) *</b>	Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, Калорийность-97, Белки-2
150	<b>Напиток лимонный(150) *</b>	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
120	<b>Свекла тушеная(120) *</b>	
540	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-61, Белки-18, Калорийность-454, Жиры-14, Витамин С-29
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
180	<b>Уха(180) *</b>	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
150	<b>Кефир(150) *</b>	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
95	<b>абрикос (95)</b>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-42
595	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-14, Углеводы-40, Калорийность-290, Жиры-7, Витамин С-18
1 655	<b>Итого за день</b>	Углеводы-167, Белки-46, Витамин С-53, Жиры-34, Калорийность-1 179