

**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 пшенной крупой(200) *</b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7
40	<b>Бутерброд с сыром(40) *</b>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-107, Углеводы-16
200	<b>Кофейный напиток на молоке(200) *</b>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-13, Витамин С-2, Углеводы-53, Калорийность-376, Жиры-13
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Бананы(100) *</b>	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Суп гороховый(200) *</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81
200	<b>Свекла тушеная(200) *</b>	Белки-4, Углеводы-23, Витамин С-38, Калорийность-201, Жиры-10
200	<b>Компот из кураги(200) *</b>	
80	<b>Тефтели мясные(80) *</b>	Калорийность-285, Белки-22, Витамин С-3, Жиры-18, Углеводы-8
757	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Углеводы-72, Калорийность-729, Жиры-34, Витамин С-41
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
200	<b>Уха(200) *</b>	Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8
44	<b>Вафли с фруктовой начинкой(44)</b>	Жиры-1, Углеводы-19, Белки-1, Калорийность-89
471	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-11, Калорийность-283, Углеводы-48, Жиры-4, Витамин С-19
1 768	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Витамин С-62, Углеводы-194, Калорийность-1 484, Жиры-52

**Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
35	<b>Бутерброд с сыром(35) *</b>	Калорийность-113, Углеводы-13, Витамин С-0, Белки-4, Жиры-5
150	<b>Суп молочный с пшенной крупой(180)</b>	Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173
150	<b>Кофейный напиток на молоке(180)</b>	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
335	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-377, Углеводы-48, Витамин С-2, Белки-12, Жиры-15
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
95	<b>Бананы(95) *</b>	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b>Свекла тушеная(150) *</b>	Углеводы-16, Жиры-7, Калорийность-134, Белки-3, Витамин С-25
150	<b>Суп гороховый(150) *</b>	Белки-7, Углеводы-13, Калорийность-99
60	<b>Тефтели мясные(60) *</b>	Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2
150	<b>Компот из кураги(150) *</b>	
570	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-59, Белки-26, Калорийность-513, Жиры-17, Витамин С-27
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
180	<b>Уха(180) *</b>	Жиры-3, Белки-7, Витамин С-17, Углеводы-7, Калорийность-89
30	<b>Вафли с фруктовой начинкой(30)</b>	
380	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-9, Углеводы-25, Калорийность-168, Жиры-3, Витамин С-17
1 380	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 110, Углеводы-143, Витамин С-51, Белки-48, Жиры-35