

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	варенье джем(25) *	Белки-0, Калорийность-63, Углеводы-16, Витамин С-0
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
150	Пудинг творожно-манный(150) *	
415	Итого за Завтрак	Белки-2, Калорийность-240, Углеводы-39, Витамин С-0, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
200	Суп картофельный с вермишелью(200) *	Витамин С-21, Белки-2, Калорийность-84, Жиры-2, Углеводы-14
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
180	Картофель, тушеный с луком(180) *	
80	Котлета из говядины(80) *	Витамин С-2, Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Калорийность-229
787	Итого за Обед	Углеводы-61, Белки-24, Калорийность-513, Жиры-19, Витамин С-27
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-92, Белки-24, Калорийность-682, Жиры-24, Витамин С-7
2 089	Итого за день	Белки-51, Калорийность-1 521, Углеводы-211, Витамин С-38, Жиры-51

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Бутерброд с маслом(20) *	Калорийность-73, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Калорийность-68, Белки-11
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
130	Пудинг творожно-манный(130) *	
355	Итого за Завтрак	Калорийность-173, Жиры-5, Углеводы-74, Белки-12
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
150	Суп картофельный с вермишелью(150) *	Углеводы-14, Калорийность-84, Витамин С-21, Жиры-2, Белки-2
120	Картофель, тушеный с луком(120) *	Белки-1, Углеводы-11, Калорийность-98, Жиры-6
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
60	Котлета из говядины(60)	Калорийность-203, Жиры-14, Белки-15, Углеводы-5
580	Итого за Обед	Белки-22, Углеводы-59, Калорийность-529, Витамин С-25, Жиры-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
20	Булочка , рожки(20) *	Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
95	Бананы(95) *	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-52
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
595	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-17, Белки-16, Углеводы-60, Калорийность-457, Витамин С-9
1 680	Итого за день	Калорийность-1 228, Жиры-44, Углеводы-208, Белки-51, Витамин С-34