

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Калорийность-150, Витамин С-4, Белки-4
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
370	Итого за Завтрак	Калорийность-223, Углеводы-39, Белки-5, Жиры-5, Витамин С-8
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
30	Пряники "Детские"(30) *	
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность-75
155	Запеканка из печени с рисом (155)	Жиры-6, Калорийность-266, Витамин С-17, Углеводы-28, Белки-23
40	Салат из свежих помидоров со сладким перцем(40) *	Жиры-2, Калорийность-30, Белки-0, Витамин С-18, Углеводы-2
150	Компот из яблок(150) *	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
555	Итого за Обед	Углеводы-74, Белки-30, Калорийность-537, Жиры-12, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
25	Булочка , рожки(25) *	Углеводы-14, Калорийность-85, Жиры-2, Белки-2
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
535	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Жиры-16, Калорийность-478, Белки-15, Витамин С-3
1 640	Итого за день	Калорийность-1 307, Углеводы-196, Белки-51, Жиры-33, Витамин С-69

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Макароны с овощами(130) *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
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
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
420	Итого за Завтрак	Углеводы-44, Жиры-13, Калорийность-321, Витамин С-8, Белки-6
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
44	Пряники "Детские"(44) *	
244	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98, Витамин С-27
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
185	Запеканка из печени с рисом (185)	Калорийность-330, Углеводы-27, Жиры-14, Белки-24
50	Салат из свежих помидоров со сладким перцем(50) *	Витамин С-20, Углеводы-2, Белки-0, Жиры-2, Калорийность-33
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Компот из яблок(200) *	Калорийность-56, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-13
712	Итого за Обед	Углеводы-85, Белки-33, Жиры-22, Калорийность-679, Витамин С-51
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
610	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-494, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-71, Витамин С-3
1 986	Итого за день	Углеводы-220, Жиры-52, Калорийность-1 574, Витамин С-62, Белки-54