

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
40	<b>Яйцо отварное(45) *</b>	Калорийность-159, Углеводы-1, Белки-13, Жиры-12
80	<b>кукуруза консервированная(80) *</b>	Калорийность-13, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-3
360	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Калорийность-349, Жиры-20, Витамин С-0, Углеводы-27
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Напиток витаминизированный(200) *</b>	
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ украинский с мясом и сметаной(200) *</b>	Белки-6, Жиры-9, Калорийность-149, Углеводы-11
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>Напиток лимонный(200) *</b>	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
80	<b>Печень в соусе(80)</b>	Углеводы-9, Белки-18, Калорийность-194, Жиры-9
50	<b>Помидоры свежие(50) *</b>	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
130	<b>Каша гречневая с маслом(130) *</b>	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
737	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Жиры-24, Калорийность-751, Углеводы-97, Витамин С-21
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
180	<b>йогурт(180) *</b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
40	<b>Булочка , рожки(40) *</b>	Калорийность-134, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-3
200	<b>Суп молочный с пшеничной крупой(200) *</b>	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
620	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-18, Витамин С-5, Углеводы-79, Жиры-16, Калорийность-541
1 917	<b>Итого за день</b>	Белки-67, Калорийность-1 641, Жиры-60, Витамин С-26, Углеводы-203

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Бутерброд с маслом(30) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
40	<b>кукуруза консервированная(40) *</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
110	<b>Макароны отварные с маслом(110) *</b>	Углеводы-26, Калорийность-149, Жиры-3, Белки-4
330	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-228, Углеводы-44, Белки-5, Жиры-3
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок разный(150) *</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<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>Борщ украинский с мясом и сметаной(150) *</b>	
150	<b>Напиток лимонный(150) *</b>	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
60	<b>Печень в соусе(60)</b>	Углеводы-5, Жиры-8, Витамин С-26, Белки-14, Калорийность-149
110	<b>Каша гречневая с маслом(110) *</b>	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
40	<b>Помидоры свежие(40) *</b>	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
570	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-86, Белки-24, Калорийность-575, Витамин С-40, Жиры-13
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
150	<b>йогурт(150) *</b>	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
95	<b>Яблоки(95) *</b>	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
30	<b>Булочка , рожки(30) *</b>	Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17
150	<b>Суп молочный с пшеничной крупой(150) *</b>	
575	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-10, Калорийность-356, Витамин С-2, Белки-10, Углеводы-56
1 625	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 228, Углеводы-201, Белки-40, Жиры-26, Витамин С-42