

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
40	Яйцо отварное(45) *	Калорийность-159, Углеводы-1, Белки-13, Жиры-12
80	кукуруза консервированная(80) *	Калорийность-13, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-3
360	Итого за Завтрак	Белки-15, Калорийность-349, Жиры-20, Витамин С-0, Углеводы-27
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	
200	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	Борщ украинский с мясом и сметаной(200) *	Белки-6, Жиры-9, Калорийность-149, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
80	Печень в соусе(80)	Углеводы-9, Белки-18, Калорийность-194, Жиры-9
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
737	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-24, Калорийность-751, Углеводы-97, Витамин С-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
40	Булочка , рожки(40) *	Калорийность-134, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-3
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
620	Итого за Уплотненный полдник	Белки-18, Витамин С-5, Углеводы-79, Жиры-16, Калорийность-541
1 917	Итого за день	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)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
40	кукуруза консервированная(40) *	Калорийность-12, Углеводы-3
110	Макароны отварные с маслом(110) *	Углеводы-26, Калорийность-149, Жиры-3, Белки-4
330	Итого за Завтрак	Калорийность-228, Углеводы-44, Белки-5, Жиры-3
<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>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Борщ украинский с мясом и сметаной(150) *	
150	Напиток лимонный(150) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
60	Печень в соусе(60)	Углеводы-5, Жиры-8, Витамин С-26, Белки-14, Калорийность-149
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
570	Итого за Обед	Углеводы-86, Белки-24, Калорийность-575, Витамин С-40, Жиры-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
95	Яблоки(95) *	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	
575	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-10, Калорийность-356, Витамин С-2, Белки-10, Углеводы-56
1 625	Итого за день	Калорийность-1 228, Углеводы-201, Белки-40, Жиры-26, Витамин С-42