

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша манная молочная(200) *</i>	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
200	<i>Кофейный напиток на молоке(200) *</i>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
40	<i>Бутерброд с маслом(40) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Витамин С-3, Углеводы-76, Калорийность-526, Жиры-19, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Сок разный(180) *</i>	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-86, Жиры-0, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<i>Компот из сухофруктов(200) *</i>	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
200	<i>Суп картофельный с зеленым горошком(200) *</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
80	<i>Котлета из говядины(80) *</i>	Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Витамин С-2, Калорийность-229
130	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом(130) *</i>	Калорийность-172, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-26
50	<i>Огурцы свежие(50) *</i>	Углеводы-1, Калорийность-6, Витамин С-4
737	Итого за Обед	Белки-30, Углеводы-85, Калорийность-686, Жиры-25, Витамин С-6
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
200	<i>Уха(200) *</i>	Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8
100	<i>Яблоки(100) *</i>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
527	Итого за Уплотненный полдник	Белки-10, Калорийность-240, Углеводы-39, Жиры-3, Витамин С-29
1 884	Итого за день	Витамин С-42, Углеводы-219, Калорийность-1 538, Жиры-47, Белки-55

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная(180)	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
330	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-537, Белки-17, Углеводы-73, Витамин С-1
<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	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
150	Суп картофельный с зеленым горошком(150) *	Калорийность-47, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-7
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
120	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
580	Итого за Обед	Углеводы-47, Белки-22, Калорийность-460, Жиры-19, Витамин С-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
95	Яблоки(95) *	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
180	Уха(180) *	Жиры-3, Белки-7, Витамин С-17, Углеводы-7, Калорийность-89
445	Итого за Уплотненный полдник	Белки-9, Углеводы-35, Калорийность-213, Витамин С-17, Жиры-3
1 505	Итого за день	Жиры-40, Калорийность-1 279, Белки-49, Углеводы-170, Витамин С-27