

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
125	<i>Омлет(125)</i>	Углеводы-2, Калорийность-172, Белки-8, Жиры-15
40	<i>Бутерброд с маслом(40) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
50	<i>Помидоры свежие(50) *</i>	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
442	Итого за Завтрак	Углеводы-39, Белки-13, Калорийность-421, Витамин С-8, Жиры-23
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Сок разный(200)</i>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
44	<i>зефир(44) *</i>	Углеводы-35, Калорийность-143
224	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-229, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	<i>Огурцы свежие(50) *</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	<i>Компот из сухофруктов(200) *</i>	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
200	<i>Суп с галушками и со сметаной(200) *</i>	Витамин С-14, Углеводы-21, Калорийность-152, Белки-5, Жиры-6
230	<i>Птица, тушеная в соусе с овощами (230)</i>	Белки-25, Калорийность-419, Жиры-31, Углеводы-7
757	Итого за Обед	Углеводы-73, Белки-35, Калорийность-785, Витамин С-18, Жиры-38
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	<i>Кофейный напиток на молоке(200) *</i>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	<i>йогурт(180) *</i>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
75	<i>Булочка с изюмом(75) *</i>	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
200	<i>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</i>	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
100	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-36, Витамин С-60, Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0
755	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Витамин С-63, Углеводы-120, Белки-23, Калорийность-774
2 178	Итого за день	Углеводы-286, Белки-72, Калорийность-2 209, Витамин С-93, Жиры-83

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет(110)	Жиры-11, Калорийность-180, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
40	Помидоры свежие(40) *	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
350	Итого за Завтрак	Калорийность-303, Углеводы-28, Белки-14, Жиры-11, Витамин С-8
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
30	зефир(30) *	Углеводы-24, Калорийность-98
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-167, Белки-1, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
150	Суп с галушками и со сметаной(150) *	
180	Птица, тушеная в соусе с овощами (180)	Жиры-19, Углеводы-4, Белки-15, Калорийность-258
540	Итого за Обед	Белки-19, Углеводы-39, Калорийность-419, Жиры-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
70	Булочка с изюмом(70) *	Жиры-8, Углеводы-56, Белки-9, Калорийность-332
180	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
95	Апельсины(95) *	Белки-1, Жиры-0, Витамин С-57, Углеводы-8, Калорийность-41
645	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-118, Жиры-22, Калорийность-772, Белки-23, Витамин С-60
1 715	Итого за день	Калорийность-1 661, Углеводы-224, Белки-57, Жиры-52, Витамин С-68