

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
50	Бутерброд с сыром(50) *	
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
450	Итого за Завтрак	Углеводы-46, Белки-15, Калорийность-382, Жиры-15, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Салат из редиса(50) *	Жиры-2, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
200	Свекольник(200) *	Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-96, Белки-3, Витамин С-26
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
80	Тефтели мясные(80) *	Белки-22, Витамин С-3, Калорийность-285, Жиры-18, Углеводы-8
737	Итого за Обед	Углеводы-87, Калорийность-756, Белки-34, Жиры-29, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
200	Уха(200) *	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-45, Белки-14, Калорийность-325, Витамин С-30, Жиры-8
2 094	Итого за день	Углеводы-197, Белки-64, Калорийность-1 549, Жиры-52, Витамин С-69

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
40	Бутерброд с сыром(40) *	Белки-5, Калорийность-107, Углеводы-16, Жиры-3
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180)*	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
370	Итого за Завтрак	Жиры-14, Белки-14, Углеводы-48, Калорийность-364, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
60	Тефтели мясные(60) *	Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2
40	Салат из редиса(40) *	Белки-0, Калорийность-21, Углеводы-1, Жиры-2
150	Свекольник(150) *	Калорийность-79, Белки-3, Витамин С-21, Углеводы-10, Жиры-3
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
570	Итого за Обед	Белки-25, Углеводы-79, Калорийность-606, Жиры-20, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
180	Уха(180) *	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
595	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Углеводы-41, Калорийность-293, Жиры-7, Витамин С-18
1 715	Итого за день	Жиры-41, Белки-53, Углеводы-187, Калорийность-1 349, Витамин С-48