

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-23, Калорийность-178, Жиры-7
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
50	Бутерброд с сыром(50) *	
450	Итого за Завтрак	Белки-9, Витамин С-3, Углеводы-38, Калорийность-291, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Суп харчо(200) *	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
80	Котлета из говядины(80) *	Жиры-16, Углеводы-5, Белки-17, Витамин С-2, Калорийность-229
200	Компот из кураги(200) *	
170	Капуста тушеная(170) *	Витамин С-108, Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25
727	Итого за Обед	Белки-29, Углеводы-79, Калорийность-683, Жиры-27, Витамин С-129
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
200	Уха(200) *	Витамин С-19, Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8
44	зефир(44) *	Калорийность-143, Углеводы-35
651	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Калорийность-422, Углеводы-70, Жиры-8, Витамин С-20
1 928	Итого за день	Белки-52, Витамин С-162, Углеводы-197, Калорийность-1 442, Жиры-46

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-173
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
40	Бутерброд с сыром(40) *	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-107, Углеводы-16
370	Итого за Завтрак	Углеводы-47, Жиры-13, Белки-13, Витамин С-2, Калорийность-355
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) *	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
95	Итого за Завтрак 2	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
60	Котлета из говядины(60) *	Калорийность-243, Витамин С-2, Белки-17, Углеводы-4, Жиры-17
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3, Жиры-3
150	Компот из кураги(150) *	
130	Капуста тушеная(130)	Жиры-5, Калорийность-137, Витамин С-77, Углеводы-18, Белки-4
550	Итого за Обед	Углеводы-54, Белки-28, Калорийность-572, Витамин С-86, Жиры-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	Кефир(150) *	
180	Уха(180) *	Жиры-3, Белки-7, Витамин С-17, Углеводы-7, Калорийность-89
30	зефир(30) *	Калорийность-98, Углеводы-24
530	Итого за Уплотненный полдник	Белки-9, Углеводы-49, Калорийность-266, Жиры-3, Витамин С-17
1 545	Итого за день	Углеводы-160, Жиры-41, Белки-50, Витамин С-105, Калорийность-1 238