

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
30	Молоко сгущенное(30) *	Белки-1, Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-64
130	Творожно-манная запеканка(130)	Жиры-24, Калорийность-447, Белки-36, Углеводы-20
400	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Калорийность-688, Углеводы-54, Белки-39, Жиры-34
<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	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
200	Жаркое по домашнему(200) *	Калорийность-281, Витамин С-35, Жиры-17, Углеводы-16, Белки-17
200	Компот из яблок(200) *	Калорийность-56, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-13
200	Суп рисовый с помидорами и сметаной(200) *	Жиры-5, Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-119
727	Итого за Обед	Углеводы-78, Калорийность-624, Белки-24, Жиры-23, Витамин С-43
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
100	персик(100)	Углеводы-10, Белки-1, Калорийность-45
707	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Витамин С-3, Углеводы-70, Белки-16, Калорийность-507
2 034	Итого за день	Витамин С-50, Калорийность-1 905, Углеводы-221, Белки-80, Жиры-75

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Чай с сахаром(180)</i>	Калорийность-32, Углеводы-8
30	<i>Бутерброд с маслом(30) *</i>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
25	<i>Молоко сгущенное(25) *</i>	Углеводы-59, Жиры-1, Калорийность-68, Белки-11
100	<i>Творожно-манная запеканка(100)</i>	Углеводы-36, Калорийность-367, Витамин С-0, Жиры-14, Белки-24
305	Итого за Завтрак	Калорийность-502, Углеводы-110, Белки-36, Жиры-15, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок разный(150) *</i>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	<i>Жаркое по домашнему(150) *</i>	Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-6, Белки-10, Калорийность-162
40	<i>Огурцы свежие(40) *</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
150	<i>Компот из яблок(150) *</i>	Витамин С-2, Жиры-0, Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0
150	<i>Суп рисовый с помидорами и сметаной(150) *</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-10, Жиры-3
550	Итого за Обед	Белки-16, Углеводы-64, Калорийность-411, Витамин С-14, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<i>Кофейный напиток на молоке(180)</i>	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	<i>Кефир(150) *</i>	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
180	<i>Суп молочный с гречневой крупой(180)</i>	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
95	<i>персик(95)</i>	Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-43
595	Итого за Уплотненный полдник	Белки-15, Углеводы-60, Калорийность-428, Жиры-14, Витамин С-3
1 600	Итого за день	Калорийность-1 410, Углеводы-249, Белки-68, Жиры-38, Витамин С-17