

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>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-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
70	<i>кукуруза консервированная(70) *</i>	Жиры-0, Углеводы-3, Белки-0, Калорийность-12
462	Итого за Завтрак	Белки-12, Калорийность-424, Углеводы-41, Жиры-23, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки(100) *</i>	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>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	<i>Рассольник(200) *</i>	Жиры-5, Калорийность-79, Витамин С-10, Углеводы-8, Белки-1
180	<i>Овощи тушеные с томатом(180) *</i>	
200	<i>Компот из сухофруктов(200) *</i>	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
657	Итого за Обед	Белки-6, Калорийность-287, Углеводы-52, Жиры-6, Витамин С-10
<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
160	<i>Булочка с изюмом(75) *</i>	Калорийность-334, Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9
200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями(200) *</i>	Калорийность-143, Жиры-3, Углеводы-25, Белки-4
740	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Витамин С-2, Углеводы-114, Белки-21, Калорийность-703
1 959	Итого за день	Белки-39, Калорийность-1 460, Углеводы-217, Жиры-47, Витамин С-22

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)	Калорийность-180, Жиры-11, Углеводы-2, Витамин С-1, Белки-11
50	кукуруза консервированная(50) *	Белки-1, Калорийность-33, Жиры-1, Углеводы-7
360	Итого за Завтрак	Калорийность-327, Углеводы-34, Белки-15, Жиры-12, Витамин С-1
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Овощи тушеные с томатом(150) *	Калорийность-117, Жиры-5, Витамин С-54, Углеводы-14, Белки-3
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
150	Рассольник(150) *	Калорийность-74, Углеводы-8, Витамин С-12, Белки-1, Жиры-4
510	Итого за Обед	Белки-8, Углеводы-57, Калорийность-352, Жиры-9, Витамин С-66
<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, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
70	Булочка с изюмом(70) *	Углеводы-56, Жиры-8, Белки-9, Калорийность-332
150	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	Белки-4, Жиры-7, Калорийность-140, Углеводы-16
520	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-105, Жиры-22, Калорийность-698, Белки-21, Витамин С-2
1 485	Итого за день	Калорийность-1 422, Углеводы-206, Белки-44, Жиры-43, Витамин С-69