

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
130	Макароны с овощами(130) *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
420	Итого за Завтрак	Белки-7, Калорийность-324, Витамин С-12, Жиры-13, Углеводы-44
<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
200	Напиток лимонный(200) *	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98, Витамин С-27
30	Гренки из пшеничного хлеба(30) *	Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-136, Белки-5
80	Сердце тушеное в соусе 80/50	Витамин С-1, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-136, Белки-8
120	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
50	Огурцы свежие(50) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
730	Итого за Обед	Углеводы-80, Калорийность-557, Белки-20, Жиры-17, Витамин С-45
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167, Углеводы-21, Белки-5
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
610	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Витамин С-3, Углеводы-58, Белки-14, Калорийность-444
1 960	Итого за день	Белки-42, Калорийность-1 411, Витамин С-64, Жиры-48, Углеводы-201

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
40	Помидоры свежие(40) *	Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Калорийность-150, Витамин С-4, Белки-4
370	Итого за Завтрак	Калорийность-226, Углеводы-39, Белки-5, Жиры-5, Витамин С-11
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Напиток лимонный(150) *	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность-75
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-91
60	Сендце тушеное в соусе 60/50	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2, Витамин С-1, Калорийность-102
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
110	Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *	Белки-6, Углеводы-28, Калорийность-133
570	Итого за Обед	Углеводы-91, Белки-20, Калорийность-563, Витамин С-33, Жиры-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Углеводы-21, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-7, Калорийность-167
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
25	Булочка , рожки(25) *	Углеводы-14, Калорийность-85, Жиры-2, Белки-2
535	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-55, Жиры-16, Калорийность-423, Белки-14, Витамин С-3
1 625	Итого за день	Калорийность-1 281, Углеводы-200, Белки-40, Жиры-33, Витамин С-47