

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, ЭЦ-113, Жиры-4, Витамин С-2
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, ЭЦ-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Каша манная молочная(200) *	Жиры-8, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-47, ЭЦ-290
440	Итого за Завтрак	Углеводы-77, Белки-15, ЭЦ-548, Жиры-20, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, ЭЦ-135
180	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, ЭЦ-135
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, ЭЦ-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, ЭЦ-46, Белки-0, Жиры-0
200	Суп крестьянский со сметаной(200) *	Углеводы-16, ЭЦ-107, Витамин С-26, Жиры-3, Белки-3
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, ЭЦ-63
80	Биточки мясные в сметанном соусе(80) *	Углеводы-12, ЭЦ-291, Жиры-18, Белки-21, Витамин С-3
50	Салат из редиса(50) *	Жиры-2, ЭЦ-26, Углеводы-1, Белки-0
120	Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *	
727	Итого за Обед	Углеводы-73, ЭЦ-632, Белки-29, Жиры-24, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, ЭЦ-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, ЭЦ-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
150	Рыба, запеченная с картофелем(150)	
50	Помидоры свежие(50) *	ЭЦ-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
427	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-22, Белки-3, ЭЦ-104, Витамин С-8, Жиры-0
1 774	Итого за день	Углеводы-191, Белки-52, ЭЦ-1 419, Жиры-48, Витамин С-42

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	ЭЦ-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, ЭЦ-75, Витамин С-1
180	Каша манная молочная(180)	Белки-13, Углеводы-52, Жиры-15, ЭЦ-411
360	Итого за Завтрак	ЭЦ-521, Углеводы-69, Белки-17, Жиры-18, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, ЭЦ-135, Белки-5, Углеводы-19
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Витамин С-1, ЭЦ-135, Белки-5, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-47
150	Компот из сухофруктов(150) *	ЭЦ-35, Углеводы-9
150	Суп крестьянский со сметаной(150) *	Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, ЭЦ-97, Белки-2
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, ЭЦ-79
60	Биточки мясные в сметанном соусе(60) *	Углеводы-9, Белки-16, Витамин С-2, Жиры-12, ЭЦ-220
40	Салат из редиса(40) *	Белки-0, ЭЦ-21, Углеводы-1, Жиры-2
110	Каша пшеничная вязкая с маслом(110) *	Белки-6, Углеводы-28, ЭЦ-133
570	Итого за Обед	Белки-28, Углеводы-86, ЭЦ-632, Жиры-18, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-47
150	Чай с сахаром(180)	ЭЦ-32, Углеводы-8
130	Рыба, запеченная с картофелем(130)	Витамин С-9, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-37, ЭЦ-239
40	Помидоры свежие(40) *	ЭЦ-9, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-7
340	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Углеводы-56, ЭЦ-327, Витамин С-16, Жиры-4
1 420	Итого за день	ЭЦ-1 615, Углеводы-230, Белки-64, Жиры-44, Витамин С-40