

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	<b>Каша манная молочная(200) *</b>	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
200	<b>Кофейный напиток на молоке(200) *</b>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Витамин С-3, Калорийность-526, Углеводы-76, Белки-14, Жиры-19
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Напиток витаминизированный(180) *</b>	Калорийность-74
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-74
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Компот из сухофруктов(200) *</b>	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
200	<b>Рассольник(200) *</b>	Жиры-5, Калорийность-79, Витамин С-10, Углеводы-8, Белки-1
180	<b>Мясо тушеное с овощами(200) *</b>	Углеводы-12, Жиры-15, Калорийность-256, Белки-17
657	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Углеводы-64, Калорийность-543, Жиры-21, Витамин С-10
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
100	<b>Яблоки(100) *</b>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
80	<b>Рыба, припущенная с овощами (80)</b>	Жиры-2, Калорийность-74, Белки-13
130	<b>Каша пшеничная вязкая с маслом(130) *</b>	Калорийность-172, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-26
537	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-21, Калорийность-387, Углеводы-57, Жиры-7, Витамин С-10
1 814	<b>Итого за день</b>	Витамин С-23, Калорийность-1 530, Углеводы-197, Белки-58, Жиры-47

**Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b><i>Бутерброд с маслом(30) *</i></b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	<b><i>Кофейный напиток на молоке(180)</i></b>	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	<b><i>Каша манная молочная(180)</i></b>	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
330	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-537, Углеводы-73, Белки-17, Жиры-18, Витамин С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b><i>Сок разный(150) *</i></b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b><i>Хлеб ржаной(40) *</i></b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	<b><i>Хлеб пшеничный(20) *</i></b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b><i>Компот из сухофруктов(150) *</i></b>	Калорийность-35, Углеводы-9
150	<b><i>Рассольник(150) *</i></b>	Калорийность-74, Углеводы-8, Витамин С-12, Белки-1, Жиры-4
150	<b><i>Мясо тушеное с овощами(180) *</i></b>	Жиры-12, Белки-15, Калорийность-209, Углеводы-10
510	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-53, Белки-20, Калорийность-444, Витамин С-12, Жиры-16
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b><i>Хлеб пшеничный(20) *</i></b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	<b><i>Чай с сахаром(180)</i></b>	Калорийность-32, Углеводы-8
95	<b><i>Яблоки(95) *</i></b>	Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
58	<b><i>Рыба припущенная(60) *</i></b>	Калорийность-116, Жиры-8, Углеводы-3, Белки-9
121	<b><i>Каша пшеничная вязкая с маслом(120) *</i></b>	
444	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-11, Углеводы-31, Калорийность-240, Витамин С-0, Жиры-8
1 434	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 290, Углеводы-172, Белки-49, Жиры-42, Витамин С-13