

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, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
130	Макароны с овощами(130) *	Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-138, Витамин С-4, Белки-4
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
420	Итого за Завтрак	Белки-7, Калорийность-324, Жиры-13, Витамин С-12, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	Напиток лимонный(200) *	Витамин С-13, Калорийность-82, Углеводы-19
200	Куриный бульон с яичными хлопьями(200) *	Витамин С-27, Углеводы-10, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-98
30	Гренки из пшеничного хлеба(30) *	Жиры-1, Углеводы-27, Калорийность-136, Белки-5
60	квашеная капуста(60) *	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-36, Углеводы-1
185	Запеканка из печени с рисом(185) *	Витамин С-18, Белки-25, Калорийность-284, Углеводы-30, Жиры-7
725	Итого за Обед	Белки-38, Углеводы-107, Калорийность-735, Жиры-17, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Булочка , рожки(27) *	Калорийность-119, Углеводы-19, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-0
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
100	Груши(100) *	Витамин С-6, Калорийность-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
707	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-551, Углеводы-85, Жиры-14, Белки-17, Витамин С-10
2 052	Итого за день	Белки-62, Калорийность-1 690, Жиры-44, Витамин С-80, Углеводы-256

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) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
180	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
120	Макароны с овощами(120) *	Углеводы-23, Жиры-5, Витамин С-4, Белки-4, Калорийность-150
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) *	Углеводы-18, Витамин С-7, Калорийность-77
150	Куриный бульон с яичными хлопьями(150) *	Витамин С-21, Углеводы-8, Белки-3, Жиры-4, Калорийность-75
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-91
155	Запеканка из печени с рисом (155)	Калорийность-266, Витамин С-17, Углеводы-28, Белки-23, Жиры-6
50	квашеная капуста(50) *	Углеводы-2, Калорийность-39, Жиры-3, Витамин С-15, Белки-1
565	Итого за Обед	Углеводы-90, Белки-32, Калорийность-627, Витамин С-60, Жиры-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Булочка , рожки(20) *	Витамин С-0, Жиры-2, Калорийность-68, Углеводы-11, Белки-2
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
180	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	
95	Груши(95) *	Белки-0, Витамин С-5, Углеводы-10, Калорийность-45, Жиры-0
595	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-7, Жиры-9, Калорийность-339, Углеводы-54, Белки-10
1 680	Итого за день	Калорийность-1 261, Углеводы-198, Белки-48, Жиры-27, Витамин С-78