

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
125	Омлет с сыром(125)	Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Углеводы-4, Белки-19
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
50	кукуруза консервированная(50) *	Белки-1, Калорийность-33, Жиры-1, Углеводы-7
442	Итого за Завтрак	Углеводы-47, Белки-24, Калорийность-580, Витамин С-0, Жиры-34
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(200)	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
80	Кнели куриные с рисом(80) *	Белки-24, Жиры-31, Углеводы-6, Калорийность-394
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Борщ зеленый со сметаной(200) *	Жиры-7, Углеводы-11, Белки-5, Калорийность-131
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *	
130	Каша гречневая с маслом(130) *	Углеводы-24, Калорийность-155, Жиры-5, Белки-4
737	Итого за Обед	Углеводы-82, Белки-38, Калорийность-874, Жиры-44
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11, Калорийность-269
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
160	Ватрушка с творогом(160) *	Углеводы-24, Жиры-11, Калорийность-220, Белки-6
740	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-30, Витамин С-7, Углеводы-89, Белки-26, Калорийность-737
2 099	Итого за день	Углеводы-237, Белки-89, Калорийность-2 277, Витамин С-11, Жиры-108

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20, Калорийность-241
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
40	кукуруза консервированная(40) *	Калорийность-12, Углеводы-3
350	Итого за Завтрак	Белки-17, Углеводы-31, Калорийность-367, Витамин С-0, Жиры-20
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
60	Кнели куриные с рисом(60) *	Белки-21, Калорийность-344, Жиры-27, Углеводы-4
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Борщ зеленый со сметаной(150) *	Белки-4, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-96
45	Салат из свежих помидоров и огурцов(45) *	Жиры-3, Белки-0, Углеводы-2, Калорийность-40
110	Каша гречневая с маслом(110) *	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-36, Калорийность-214
575	Итого за Обед	Белки-35, Углеводы-78, Калорийность-832, Жиры-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
140	Ватрушка с творогом(140) *	Углеводы-62, Калорийность-411, Жиры-10, Белки-18
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Углеводы-22, Витамин С-2, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
620	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-113, Калорийность-803, Жиры-25, Белки-32, Витамин С-4
1 695	Итого за день	Белки-85, Углеводы-237, Калорийность-2 071, Витамин С-4, Жиры-85